令和 8 年 10 月分　しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

月	火	水	木	金

10月10日は目の愛護デー



目から得られる情報は全体の80%と言われています。また、目は人が起きている間は常に動いている大切な器官です。給食では10月9日に目の健康に良い食品を取り入れました。



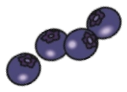
豚肉・・・目の働きを助け、目の疲れを和らげてくれるビタミンB群が含まれています。



にんじん、ほうれん草・・・目の粘膜を健康に保ってくれるビタミンAが含まれています。



さつまいも・・・さつまいもに含まれるビタミンCはデンプンに包まれているため加熱しても壊れにくく、目の充血予防に効果があります。



ブルーベリー・・・アントシアニンが含まれており、視力の低下の予防や疲れ目に役立ってくれます。

ぼく・わたしの料理コンテスト



6月から7月にかけて、ぼく・わたしの料理コンテストを行いました。たくさんのご応募ありがとうございました。
今月から選ばれた料理が給食に出ます。

10月30日(木)
○○小学校　○○　○○さんが考えてくれた料理です。野菜がたくさんはいっていて彩りも良いですね。

1日(水)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
573	22.2	16.9	2.8

こくとうパン
- ■ こくとうパン

のむヨーグルト
- ● コアコアのむヨーグルト

ワンタンスープ
- ■ ワンタンのかわ
- ▲ キャベツ
- ● ぶたひきにく
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ▲ ニラ
- とりガラスープ
- とり・とんこつスープ
- ちゅうかだし
- しょうゆ
- しお
- こしょう
- ■ なたねあぶら

チキンウインナー(2ほん)
- ● チキンウインナー
- ■ なたねあぶら

ツナポテト
- ■ じゃがいも
- ▲ たまねぎ
- ● ツナ
- ■ なたねあぶら
- しお
- こしょう
- コンソメ

2日(木)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
598	28.4	15.8	2.1

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

すましじる
- ▲ はくさい
- ▲ にんじん
- ● とうふ
- ▲ えのきたけ
- ▲ あおねぎ
- けずりぶし
- しょうゆ
- しお
- みりん
- ■ かたくりこ

しろみざかなのにおろし
- ● ホキかくぎり
- ■ かたくりこ
- しお
- ■ なたねあぶら
- ▲ だいこん
- しょうゆ
- みりん
- ■ さとう
- かつおだし

ごはんにかけてたべましょう

とりそぼろ
- ● とりひきにく
- ▲ つちしょうが
- しょうゆ
- ■ さとう
- みりん
- さけ

5日(月)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
586	22.5	13.3	2.1

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

とりにくおでん
- ● とりにく
- ■ じゃがいも
- ■ こんにゃく
- ▲ にんじん
- ● ちくわ
- ▲ だいこん
- ● あつあげ
- ▲ グリンピース
- けずりぶし
- みりん
- ■ さとう
- しょうゆ

きんぴらごぼう
- ▲ ごぼう
- ● ぎゅうにく
- ▲ にんじん
- ■ さとう
- しょうゆ
- さけ
- みりん
- ■ なたねあぶら

ゆずあえ
- ▲ はくさい
- ▲ **こまつな**
- しお
- ■ さとう
- しょうゆ
- みりん
- ゆずかじゅう

やさいとざっこくのふりかけ(1ふくろ)
- ▲ ふりかけ(やさいとざっこく)

6日(火)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
678	28.1	24.1	2.8

コッペパン
- ■ コッペパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

ミートスパゲティ
- ■ スパゲティ
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ● ぶたひきにく
- ▲ トマトかん
- **トマトピューレN**
- トマトケチャップ
- コンソメ
- のうこうソース
- ウスターソース
- ■ さとう
- ■ なたねあぶら

泉南市産のトマトで作ったトマトピューレを使用しています。

タラたつたげんまいフライ(1こ)
- ● タラげんまいフライ
- ■ なたねあぶら

もやしとニラのいためもの
- ▲ もやし
- ▲ ニラ
- ▲ にんじん
- ▲ キャベツ
- ちゅうかだし
- しょうゆ
- こしょう
- しお
- ■ なたねあぶら

7日(水)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
661	25.0	21.4	2.5

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

キムチチゲ
- ● とうふ
- ● ぶたにく
- ▲ だいこん
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ▲ しろねぎ
- ▲ キムチ
- ■ なたねあぶら
- ■ ごまあぶら
- さけ
- しょうゆ
- ● みそ
- ■ さとう
- ガラスープ
- とりだし
- コチジャン

コーンしゅうまい(2こ)
- ▲● コーンしゅうまい
- ■ なたねあぶら

ぶどうまめ
- ● だいず
- ■ さとう
- しょうゆ

8日(木)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
645	20.5	28.8	2.3

げんえんパン(きりめいり)
- ■ げんえんパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

コーンスープ
- ▲ とうもろこしペースト
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ▲ とうもろこし
- ■ しろいんげんまめペースト
- アレルゲンフリーシチューフレーク
- ● とうにゅう
- コンソメ
- しお
- ■ さとう
- ■ なたねあぶら

カレーコロッケ(1こ)
- ■ コロッケ(カレー)
- ■ なたねあぶら

キャベツとツナのサラダ
- ▲ キャベツ
- ● ツナ
- しお
- こしょう
- ■ なたねあぶら

パンにはさんでたべましょう

エッグレスマヨネーズ(1ふくろ)
- ■ エッグレスマヨネーズ

9日(金)「目の愛護デー」こんだてはしの日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
683	22.6	20.7	2.0

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

さつまいものみそしる
- ■ さつまいも
- ▲ キャベツ
- ● とうふ
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ● みそ
- けずりぶし

ぶたにくのしょうがやき
- ● ぶたにく
- ▲ たまねぎ
- ▲ つちしょうが
- さけ
- みりん
- ■ さとう
- しょうゆ
- ■ なたねあぶら

さんしょくナムル
- ▲ もやし
- ▲ にんじん
- ▲ ほうれんそう
- ■ ごまあぶら
- しお
- しょうゆ
- ■ ごま
- ちゅうかだし

ブルーベリークレープ(1こ)
- ■ クレープ(ブルーベリー)

12日(月)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)

スポーツの日



13日(火)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
662	22.6	19.4	2.6

げんえんパン
- ■ げんえんパン

のむヨーグルト
- ● アシドミルク

ブラウンシチュー
- ● ぶたにく
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ▲ にんにく
- ▲ ブロッコリー
- ■ じゃがいも
- ■ マカロニ
- ■ ひよこまめペースト
- ■ さとう
- のうこうソース
- アレルゲンフリーハヤシフレーク
- コンソメ
- トマトピューレ
- トマトケチャップ
- ■ なたねあぶら
- こめこデミグラスソース

あまからだいず
- ● だいず
- ■ かたくりこ
- ■ なたねあぶら
- しょうゆ
- みりん
- ■ さとう

チンゲンさいのいためもの
- ▲ とうもろこし
- ▲ チンゲンさい
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- こしょう
- ちゅうかだし
- ■ さとう
- しょうゆ
- ■ なたねあぶら

14日(水) はしの日

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
585	21.8	19.0	2.6

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

なめこじる
- ● とうふ
- ▲ なめこ
- ▲ たまねぎ
- ▲ だいこん
- ▲ にんじん
- ● わかめ
- ● みそ
- けずりぶし
- みりん

ぶたキムチ
- ● ぶたにく
- ▲ ニラ
- ▲ キムチ
- ▲ にんにく
- しょうゆ
- ■ さとう
- コチジャン
- しお
- こしょう
- ■ ごまあぶら
- ■ なたねあぶら

きりぼしだいこんのサラダ
- ▲ きりぼしだいこん
- ▲ きゅうり
- ▲ にんじん
- ■ エッグレスマヨネーズ
- しょうゆ
- ■ さとう
- かつおだし

15日(木)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
597	21.3	21.4	3.1

パインパン
- ■ パインパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

コンソメスープ
- ● ウインナー
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ▲ キャベツ
- ■ じゃがいも
- ▲ ブロッコリー
- コンソメ
- しお

ほねにちゅういしてたべましょう

サケのパンこやき(1きれ)
- ● サケ
- しお
- こしょう
- ■ パンこ
- ■ エッグレスマヨネーズ
- す
- バジルこ
- ■ オリーブオイル

ひじきのようふうに
- ● ひじき
- ▲ あかパプリカ
- ▲ きパプリカ
- ■ なたねあぶら
- コンソメ
- ■ さとう
- さけ
- みりん
- しょうゆ

16日(金)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
610	25.0	15.7	2.7

だいこんなめし
- ■ こめ
- ▲ だいこんなめしのもと

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

きつねうどん
- ■ うどん
- ● とりにく
- ▲ はくさい
- ▲ たまねぎ
- ▲ にんじん
- ▲ あおねぎ
- けずりぶし
- だしこんぶ
- みりん
- しょうゆ

うどんにのせてたべましょう

きつねうどんのあげ(1まい)
- ● あぶらあげ
- ■ さとう
- みりん
- しょうゆ
- かつおだし

ぶたにくのちゅうかいため
- ● ぶたにく
- ▲ **こまつな**
- ▲ もやし
- ▲ にんじん
- ▲ にんにく
- しお
- こしょう
- ちゅうかだし
- ■ なたねあぶら

あおりんごゼリー(1こ)
- ■ ゼリー(あおりんご)B

令和 8 年 10 月分　しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

月	火	水	木	金
		日本全国味めぐり「石川県」 はしの日		
19 エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 25.5 脂質 (g) 21.1 塩分 (g) 2.6	**20** エネルギー(kcal) 626 たんぱく質(g) 32.1 脂質 (g) 22.9 塩分 (g) 2.6	**21** エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 26.1 脂質 (g) 17.9 塩分 (g) 1.9	**22** エネルギー(kcal) 619 たんぱく質(g) 21.0 脂質 (g) 23.0 塩分 (g) 2.9	**23** エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 24.7 脂質 (g) 14.0 塩分 (g) 2.2
ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう マーボーどうふ ● ぶたひきにく ● とうふ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ ほししいたけ ▲ にんにく ▲ つちしょうが ■ さとう ● みそ トウバンジャン ちゅうかだし とり・とんこつスープ ガラスープ しょうゆ ■ かたくりこ ■ なたねあぶら さといものふくめに ■ さといも しょうゆ みりん ■ さとう かつおだし ツナそぼろ ● ツナ しょうゆ ■ さとう さけ みりん ごはんにかけてたべましょう	こくとうパン ■ こくとうパン ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのスープ ● ぶたにく ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ **こまつな** ▲ にんじん ■ はるさめ ● あぶらあげ ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ガラスープ とり・とんこつスープ しょうゆ さけ しお こしょう とりにくのバーベキューソース(2きれ) ● とりにく ■ こむぎこ しお こしょう ■ なたねあぶら ▲ にんにく トマトケチャップ ウスターソース みりん ■ さとう ■ かたくりこ にんじんシリシリ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ● ツナ しょうゆ みりん かつおだし ■ なたねあぶら	ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう じぶに ● とりにく ■ じゃがいも ▲ はくさい ▲ にんじん ▲ しいたけ ▲ しゅんぎく ■ おつゆふ しお しょうゆ みりん さけ けずりぶし ■ かたくりこ ほねにちゅういしてたべましょう ぶりのてりやき(1きれ) ㋒ ● ぶりてりやきづけ しょうゆ ■ さとう みりん さけ ■ かたくりこ しんメニュー あいまぜ ▲ だいこん ▲ にんじん ● あぶらあげ ■ こんにゃく しょうゆ かつおだし ■ さとう みりん	オリーブパン ■ オリーブパン ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう あきやさいカレー ● ぎゅうにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ なす ■ さつまいも とりガラスープ ウスターソース トマトケチャップ ■ なたねあぶら アレルゲンフリーカレーフレーク りっちゃんのサラダ ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ きゅうり ● ハム ■ ドレッシング(げんえんわふう) ▲ とうもろこし ● サラダこんぶ ● かつおぶし ■ なたねあぶら 1年生の国語科 「サラダでげんき」 サイコロみかんゼリー ■ サイコロゼリー(みかん)	ごはん ■ こめ のむヨーグルト ● ジョア(プレーン) けんちんじる ● とりにく ● とうふ ■ さといも ▲ だいこん ▲ にんじん ▲ しいたけ けずりぶし さけ みりん しょうゆ しお みそカツ(1まい) ● ぶたにく しお ■ こむぎこ ■ パンこ ■ なたねあぶら ● みそ のうこうソース ■ さとう トマトケチャップ ■ かたくりこ きゅうりのあまず ▲ きゅうり す しょうゆ ■ ごまあぶら ■ さとう
「はしの日」 **26** エネルギー(kcal) 669 たんぱく質(g) 27.0 脂質 (g) 24.3 塩分 (g) 2.8	**27** エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 24.2 脂質 (g) 19.0 塩分 (g) 2.0	**28** エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 23.4 脂質 (g) 18.7 塩分 (g) 2.4	「ハロウィン」こんだて **29** エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 26.1 脂質 (g) 17.5 塩分 (g) 2.5	Aグループ(卵×)対応献立 **30** エネルギー(kcal) 670 たんぱく質(g) 23.8 脂質 (g) 20.1 塩分 (g) 1.6
ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう ぶたじる ● ぶたにく ● とうふ ▲ だいこん ▲ ごぼう ▲ にんじん ■ じゃがいも ■ こんにゃく ▲ しろねぎ ● みそ かつおだし ■ なたねあぶら しんメニュー さんまのあまからに(1きれ) ㋒ ● さんま しょうゆ ▲ つちしょうが ■ さとう さけ みりん ほねにちゅういしてたべましょう こまつなのたいたん ▲ **こまつな** ▲ はくさい ● あぶらあげ しょうゆ ■ さとう かつおだし みりん しお	げんえんパン ■ げんえんパン ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう あんかけラーメン ■ ラーメン ● ぶたにく ▲ にんじん ▲ もやし ▲ チンゲンさい とりガラスープ ちゅうかだし しお こしょう みりん さけ しょうゆ ■ かたくりこ ■ なたねあぶら ごぼうのからあげ ▲ ごぼう ■ こむぎこ からあげこ しお ■ なたねあぶら えだまめとコーンのスープに ▲ えだまめ ▲ とうもろこし とりガラスープ ■ さとう しお こしょう とりだし りんごジャム(1ふくろ) ■ ジャム(りんご)	ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう たまねぎのそぼろに ● とりひきにく ▲ たまねぎ ■ じゃがいも ▲ にんじん ■ いとこんにゃく ■ おつゆふ ▲ グリンピース さけ みりん しょうゆ ■ さとう ■ なたねあぶら ぶたにくとあつあげのみそいため ● ぶたにく ● あつあげ ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ にんにく ▲ つちしょうが ■ さとう ● みそ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ■ なたねあぶら ごはんにかけてたべましょう うめひじき ● ひじき ■ ごま ▲ うめぼし かつおだし ■ さとう しょうゆ みりん	こくとうパン ■ こくとうパン ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう しんメニュー やさいたっぷりミネストローネ ● ベーコン ▲ かぼちゃ ■ じゃがいも ▲ キャベツ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ セロリ トマトジュース ▲ トマトかん しお コンソメ トマトケチャップ ■ オリーブオイル とりにくのハニーマスタードソース(2きれ) ● とりにく ■ こむぎこ しお こしょう ■ なたねあぶら ■ はちみつ つぶマスタード しょうゆ みりん す レモンかじゅう ハロウィンゼリー(1こ) ■ プチゼリー(ぶどう)	ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう おやこどん(きほんこんだて) ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ● たまご ▲ はくさい ■ おつゆふ ▲ あおねぎ しょうゆ ■ さとう みりん かつおだし ごはんにかけてたべましょう とりすきどん(Aグループ) ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ はくさい ■ おつゆふ ▲ あおねぎ しょうゆ ■ さとう みりん かつおだし だいがくいも ■ さつまいも ■ なたねあぶら ■ さとう しょうゆ ■ かたくりこ キャベツとツナのにもの ▲ キャベツ ● ツナ さけ しょうゆ ■ さとう

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

10月　学校給食　栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
泉南市摂取量（中学年　平均）	630	24.5	19.8	2.4
学校給食　摂取基準（※）	650	(エネルギーの13～20%) 21～32.5	(エネルギーの25～30%) 18 ～ 21	2 未満

（※）学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準（全国的な平均値）

こんだて表のマークについて

■…黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
●…赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
▲…緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

…小学校と中学校で同じメニュー(食材はかわる場合があります)

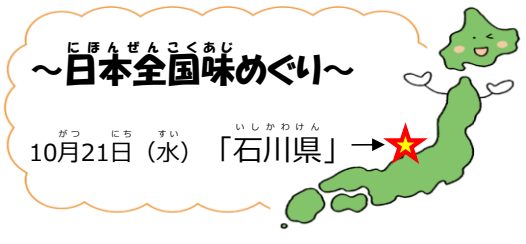
…卵を使用している献立

…乳を使用している献立

㋒…ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

～日本全国味めぐり～

10月21日（水）「石川県」



「ぶりのてりやき」

石川県でとれる鰤の量は全国トップクラスです。給食では照り焼きにしました。

「じぶに」

江戸時代から親しまれている石川県を代表する煮物ですが、鴨肉に小麦粉やかたくり粉をまぶして煮込むのでとろみがあるのが特徴です。給食では鶏肉で代用しています。

「あいまぜ」

石川県の能登地方で食べられている正月やハレの日に欠かせない郷土料理のひとつです。家庭によって様々な地元野菜が使われています。

地産地消



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【　トマトピューレN、小松菜　】



献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

献立表 アレルギー表は こちら		給食のレシピは こちら	

（問合せ先）教育総務課　学校給食係　☎:072-484-1389