令和　8年　11月分

中学校給食献立表

泉南市教育委員会
泉南市中学校給食会

✨ 完食グランプリ　11/2(月)～11/6(金) ✨

2

牛乳　赤

ご飯
米　黄

コーン味噌ラーメン(麺)　(温)
中華めん　黄
なたね油　黄

焼きぎょうざ　(温)
ぎょうざ(Y)　赤
酢
しょうゆ
さとう　黄

コーン味噌ラーメン(汁・具)　(食缶)
焼き豚　赤
とうもろこし　緑
にんじん　緑
もやし　緑
なるとかまぼこ　赤
チンゲン菜　緑
ゆで塩
鶏ガラスープ
塩
こしょう
酒
みりん
しょうゆ
みそ　赤

のりの佃煮
のりの佃煮　赤
(クラスごと袋に入れています)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
723	26.5	16.7	3.7

3

文化の日

4

牛乳　赤

菜飯
米　黄
菜めしのもと

おでん　(食缶)
鶏肉　赤
だいこん　緑
サイコロこんにゃく　黄
ゆで塩
ちくわ　赤
がんも(ミニ)　赤
じゃがいも　黄
さとう　黄
みりん
酒
しょうゆ
かつおだし
だし昆布
削り節(かつお)

切干大根のサラダ　(冷)
切干大根　緑
きゅうり　緑
にんじん　緑
しょうゆ
さとう　黄
ハム　赤
かつおだし
和風ドレッシング(小袋)　黄

ミックスフルーツ　(冷)　新メニュー
ミックスフルーツ　緑
(黄桃、パイナップル、和梨、みかん)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
753	26.8	22.5	2.5

5

牛乳　赤

ご飯
米　黄

鮭のハニーマスタードソース　(温)
鮭(M)　赤
塩
片栗粉　黄
なたね油　黄
はちみつ　黄
粒マスタード
しょうゆ
みりん
酢
レモン果汁　緑

ごぼうとツナの金平　(温)
ごぼう　緑
にんじん　緑
ツナ　赤
しょうゆ
さとう　黄
酒
なたね油　黄

ワンタンスープ　(食缶)
豚ひき肉　赤
にんじん　緑
もやし　緑
玉ねぎ　緑
にら　緑
ワンタンの皮　黄
ガラスープ
鶏ガラスープ
鶏・豚骨スープ
豚骨スープ
しょうゆ
鶏だし
塩
こしょう
なたね油　黄

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
810	34.4	25.6	2.9

6(日本全国味めぐり献立)

飲むヨーグルト　赤

ご飯
米　黄

マグロカツ　(温)
マグロカツ　赤
なたね油　黄
濃厚ソース
しょうゆ
みりん
削り節(かつお)

蒸しポークしゅうまい　(温)
ポークしゅうまい　赤

けんちん汁　(食缶)
鶏肉　赤
豆腐　赤
だいこん　緑
にんじん　緑
玉ねぎ　緑
青ねぎ　緑
干ししいたけ　緑
だし昆布
削り節(かつお)
削り節(いわし)
みりん
しょうゆ
塩
片栗粉　黄

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
758	26.4	15.8	2.7

9

牛乳　赤

ご飯
米　黄

キムチチゲ　(食缶)
豚肉　赤
なたね油　黄
土生姜　緑
にんにく　緑
にんじん　緑
白菜　緑
白菜キムチ　緑
えのき　緑
豆腐　赤
にら　緑
鶏ガラスープ
みりん
酒
塩
しょうゆ
コチュジャン
赤だしみそ　赤

ミニ肉まん　(温)
ミニ肉まん　赤

ジャーマンポテト　(温)
じゃがいも　黄
ベーコン　赤
塩
コンソメ
こしょう
なたね油　黄

ふりかけ
おかかふりかけ　赤
(クラスごと袋に入れています)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
750	29.1	19.1	3.1

10

ジョア(ブルーベリー)　赤

ご飯
米　黄

チキンカツデミグラスソースがけ　(温)
チキンカツ(K)　赤
なたね油　黄
デミグラスソース
みりん
酒
赤だしみそ　赤

秋野菜のラタトゥイユ　(温)
ベーコン　赤
玉ねぎ　緑
さつまいも　黄
しめじ　緑
にんにく　緑
なたね油　黄
塩
こしょう
トマト缶　緑
トマトケチャップ
ローリエ

豚汁　(食缶)
豚肉　赤
なたね油　黄
里芋　黄
ごぼう　緑
玉ねぎ　緑
だいこん　緑
にんじん　緑
油揚げ　赤
青ねぎ　緑
だし昆布
削り節(かつお)
削り節(いわし)
みそ　赤

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
733	30.0	14.7	3.0

11(Cグループ対応)

牛乳　赤

ご飯
米　黄

泉南中学校の保健委員会が考案

(基本献立)
ねぎ塩豚丼(ごまあり)　(温)
豚肉　赤
ごま油　黄
にんにく　緑
もやし　緑
玉ねぎ　緑
白ねぎ　緑
塩
酒
中華だし
レモン果汁　緑
こしょう
しょうゆ
白ごま

(Cグループ)
ねぎ塩豚丼(ごまなし)　(温)
豚肉　赤
なたね油　黄
にんにく　緑
もやし　緑
玉ねぎ　緑
白ねぎ　緑
塩
酒
中華だし
レモン果汁　緑
こしょう
しょうゆ

さつまいもの天ぷら　(温)
さつまいも　黄
小麦粉　黄
塩
なたね油　黄
泉南中学校の保健委員会が考案

鶏ミンチと白菜のスープ　(食缶)
鶏ひき肉　赤
白菜　緑
にんじん　緑
玉ねぎ　緑
青ねぎ　緑
ガラスープ
鶏ガラスープ
鶏・豚骨スープ
豚骨スープ
しょうゆ
鶏だし
塩
こしょう
なたね油　黄

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
808	33.8	25.5	3.1

12(世界の国料理献立)

牛乳　赤

パン
コッペパン　黄

フィッシュ＆チップス

たらフライ　(温)
たらフライ(S)　赤
なたね油　黄
ノンエッグタルタル(小袋)　黄
(ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています)

ガーリックポテト　(温)
じゃがいも　黄
なたね油　黄
にんにく
塩
こしょう
新メニュー

スコッチブロス　(食缶)　新メニュー
鶏肉　赤
ベーコン　赤
じゃがいも　黄
にんじん　緑
キャベツ　緑
玉ねぎ　緑
ひよこ豆　赤
押し麦　黄
コンソメ
野菜ブイヨン
塩
こしょう
なたね油　黄

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
817	28.6	32.1	3.7

13

牛乳　赤

ご飯
米　黄

秋野菜カレー　(食缶)
豚肉　赤
にんにく　緑
土生姜　緑
カレー粉
にんじん　緑
玉ねぎ　緑
さつまいも　黄
しめじ　緑
グリンピース　緑
鶏ガラスープ
カレーフレーク(M)
カレーフレーク(N)
しょうゆ
ウスターソース
濃厚ソース
トマトケチャップ
なたね油　黄

ごぼうサラダ　(冷)
ごぼう　緑
きゅうり　緑
にんじん　緑
ゆで塩
しょうゆ
さとう　黄
酢
エッグケア(小袋)　黄

カットゼリー　(冷)
カットゼリー
はちみつレモン　黄

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
778	20.6	21.1	2.8

※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。

世界の国料理献立　【イギリス】　（　12日　）

JETの先生の故郷、イギリスの献立を提供します。

フィッシュ＆チップス　･･･イギリスを代表する料理の一つです。
白身魚のフライに、フライドポテトを添えた
イギリスを代表する伝統的な国民食です。

スコッチブロス　･･･　スコットランド（イギリス）の伝統的な
肉と大麦、野菜の具だくさんスープです。

全国味めぐり献立　【神奈川】　（　6日　）

マグロカツ　･･･　神奈川県三浦市の三崎港周辺でご当地グルメとして親しまれています。
筋が多く刺身に向かない「尾の身」を使うのが特徴です。
加熱することで筋がゼラチン化し、柔らかくジューシーになります。

蒸しポークしゅうまい　･･･神奈川県横浜市のしゅうまいは、全国一位の消費額を誇る、
県を代表する料理です。

けんちん汁　･･･　大根、にんじん、ごぼう、里芋などの根菜や豆腐をごま油で炒め、出汁を
加えてしょうゆで味つけした具だくさんの汁物です。
元々は神奈川県鎌倉市にある建長寺（けんちょうじ）発祥の精進料理とされており、

11月　学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%～20%)	脂質 (エネルギーの20%～30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	775	28	22	3.2	316	2.9	195	0.78	0.50	26	4.4
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。

（問合せ先）
教育総務課 学校給食係
☎ 072-484-1389

令和 8年 11月分

中学校給食献立表

泉南市教育委員会
泉南市中学校給食会

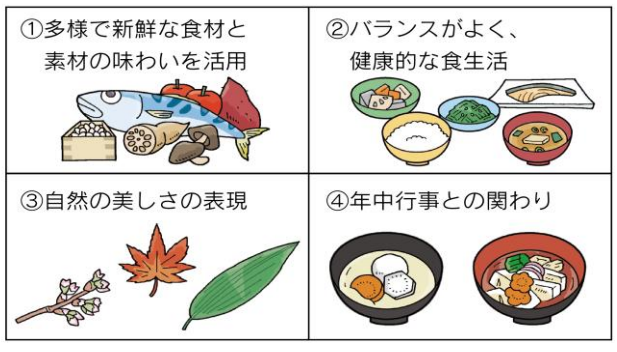
月	火	水	木	金
16	17(Bグループ対応)	18	19(Aグループ対応)	20
牛乳 赤 炊き込みご飯 米 黄 炊き込みごはんのもと 肉じゃが（食缶） 豚肉 赤 酒 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 つきこんにゃく 黄 グリンピース 緑 ゆで塩 なたね油 黄 しょうゆ さとう 黄 みりん かつおだし 削り節(かつお) マカロニサラダ（冷） マカロニ 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 こしょう エッグケア(小袋) 黄 きゅうりの甘酢（冷） きゅうり 緑 酢 しょうゆ さとう 黄	コーヒー牛乳 赤 パン コッペパン 黄 泉南中学校の保健委員会が考案 かぶとチキンのシチュー（食缶） 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 かぶ 緑 とうもろこし 緑 ブロッコリー 緑 じゃがいも 黄 ホワイトルウ コンソメ こしょう なたね油 黄 泉南中学校の保健委員会が （基本献立）エビカツ（温） エビカツ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 （Bグループ）チキンカツ（温） チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 （ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています） キャベツとコーンのソテー（温） とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 なたね油 黄 コンソメ 塩 こしょう	牛乳 赤 ご飯 米 黄 鶏肉の唐揚げ（温） 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 塩 なたね油 黄 にんじんシリシリ（温） にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ みりん かつおだし 塩 なたね油 黄 チンゲン菜のスープ（食缶） 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏･豚骨スープ 豚骨スープ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう なたね油 黄	牛乳 赤 ご飯 米 黄 中華丼（食缶） 豚肉 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干ししいたけ 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 こしょう 酒 鶏ガラスープ 鶏･豚骨スープ しょうゆ 片栗粉 黄 （基本献立）だし巻きたまご（冷） だし巻き卵 赤 （Aグループ）チキンウインナー（冷） チキンウインナー 赤 なたね油 黄 ポテトサラダ（冷） ツナ 赤 じゃがいも 黄 むき枝豆 緑 ゆで塩 塩 こしょう エッグケア(小袋) 黄	牛乳 赤 ご飯 米 黄 野菜炒め（温） 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 黄 鮭のおろし玉ねぎダレ（温） 鮭(角切り･A) 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ さとう 黄 みりん 酒 ゆず果汁 緑 玉ねぎ 緑 のっぺい汁（食缶） 里芋 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 ごぼう 緑 油揚げ 赤 つきこんにゃく 黄 ゆで塩 青ねぎ 緑 だし昆布 削り節(かつお) 削り節(いわし) みりん しょうゆ 塩 片栗粉 黄
エネルギー(kcal) 841 / たんぱく質(g) 28.5 / 脂質(g) 24.7 / 塩分(g) 4.3	エネルギー(kcal) 724 / たんぱく質(g) 21.0 / 脂質(g) 19.4 / 塩分(g) 2.3	エネルギー(kcal) 864 / たんぱく質(g) 35.2 / 脂質(g) 36.2 / 塩分(g) 2.4	エネルギー(kcal) 729 / たんぱく質(g) 27.9 / 脂質(g) 22.7 / 塩分(g) 2.8	エネルギー(kcal) 723 / たんぱく質(g) 31.1 / 脂質(g) 19.5 / 塩分(g) 3.1
23(勤労感謝の日)	24(和食の日献立)	25	26	27(Cグループ対応)
勤労感謝の日	牛乳 赤 ご飯 米 黄 さばの梅生姜煮（温） さば(M) 赤 土生姜 緑 梅びしお 緑 さとう 黄 しょうゆ 酢 片栗粉 みりん 酒 牛ひじきそぼろ（温） 牛ひき肉 赤 芽ひじき 赤 なたね油 黄 酒 さとう 黄 みりん しょうゆ 里芋と大根の味噌汁（食缶） だいこん 緑 白菜 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 里芋 黄 だし昆布 削り節(かつお) 削り節(いわし) みそ 赤 おはぎ おはぎ 黄	白ぶどう&ほうれん草 緑 ご飯 米 黄 ユーリンチー（温） 鶏肉 赤 塩 こしょう 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ にんにく 緑 土生姜 緑 白ねぎ 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 酢 オイスターソース 片栗粉 黄 切昆布と豚肉の炒め物（温） 豚肉 赤 昆布 赤 えのき 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 しょうゆ 酒 みりん さとう 黄 なたね油 黄 さつま汁（食缶） さつまいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 つきこんにゃく 赤 ゆで塩 ごぼう 黄 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 削り節(かつお) 削り節(いわし) みそ 赤	牛乳 赤 ご飯 米 黄 カレーうどん(麺)（温） うどん 黄 チンゲン菜とウインナーのソテー（温） チキンウインナー 赤 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 こしょう 中華だし さとう 黄 しょうゆ なたね油 黄 カレーうどん(汁･具)（食缶） 豚肉 赤 土生姜 緑 カレー粉 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) しょうゆ かつおだし なたね油 黄 ふりかけ 海のめぐみふりかけ 緑 （クラスごと袋に入れています）	牛乳 赤 ご飯 米 黄 鶏すき（食缶） 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麸 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 酒 みりん 削り節(かつお) なたね油 黄 さつまいもサラダ（冷） ハム 赤 さつまいも 黄 にんじん 緑 ゆで塩 塩 こしょう エッグケア(小袋) 黄 （基本献立）中華和え(ごまあり)（冷） きゅうり 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 しょうゆ 酢 さとう 黄 白ごま ごま油 黄 （Cグループ）中華和え(ごまなし)（冷） きゅうり 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 しょうゆ 酢 さとう 黄
エネルギー(kcal) 782 / たんぱく質(g) 28.6 / 脂質(g) 23.0 / 塩分(g) 4.4	エネルギー(kcal) 793 / たんぱく質(g) 28.0 / 脂質(g) 22.5 / 塩分(g) 4.0	エネルギー(kcal) 776 / たんぱく質(g) 24.6 / 脂質(g) 19.1 / 塩分(g) 3.2	エネルギー(kcal) 807 / たんぱく質(g) 26.8 / 脂質(g) 25.3 / 塩分(g) 3.0	
30				
牛乳 赤 ご飯 米 黄 さといもコロッケ（温） さといもコロッケ 黄 なたね油 黄 キムタク丼の具（温） 豚肉 赤 酒 にんにく 緑 白菜キムチ 緑 たくあん漬け 緑 しょうゆ こしょう 青ねぎ 緑 コチュジャン なめこの味噌汁（食缶） 豆腐 赤 油揚げ 赤 玉ねぎ 緑 なめこ水煮 緑 わかめ 赤 だし昆布 削り節(かつお) 削り節(いわし) みそ 赤 ゆずゼリー ゆずゼリー(N) 黄				
エネルギー(kcal) 759 / たんぱく質(g) 27.5 / 脂質(g) 21.0 / 塩分(g) 3.6				

11月24日は和食の日です

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴



和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

泉南の 地場産物

30日（月）



さといもコロッケ

泉南市産の里芋を使ったコロッケです。泉南市産のさといもは食物繊維が豊富できめ細かく、質の高さから料亭などでよく使われています。



地産地消とは？

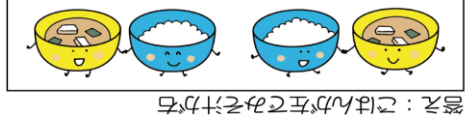
地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。
大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

さといもコロッケ
青ねぎ

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）