

令和 8年 10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						
						1		2						
10月10日は 目の愛護デー		1010を横にすると眉毛と目に見えることから制定されました。 目に良いとされている栄養素を含む食材を9日(金)の献立にとりいれています。 普段からいろいろな食品をバランス良く食べましょう。				生乳 赤 ご飯 黄 米 黄		生乳 赤 ご飯 黄 米 黄		豆乳コーンクリームコロッケ (温) 豆乳コーンクリームコロッケ なたね油 とんかつソース(小袋) (クラスごと袋にいれています)				
		鮭 にんじん ブルーベリー 小松菜 かぼちゃ				豚ひき肉 赤 大豆 赤 玉ねぎ 緑 ソテーオニオン 緑 トマト缶 緑 セロリ 緑 トマトケチャップ 緑 にんにく 緑 小麦粉 黄 コンソメ 黄 ウスターソース 黄 カレー粉 黄 チリパウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄		焼き豚 赤 とうがん 赤 豆腐 赤 にんじん 緑 しめじ 緑 春雨 黄 青ねぎ 緑 土生姜 緑 鶏だし 緑 ガラスープ 緑 鶏・豚骨スープ 緑 しょうゆ 緑 酒 緑 こしょう 緑 塩 緑		みそチキンカツ (温) チキンカツ(K) なたね油 赤だしみそ 濃厚ソース さとう トマトケチャップ				
13日(火) 全国味めぐり献立 長崎県		長崎県には、外国との交流によって生まれた独自の食文化があります。 今回は、長崎県の郷土料理を紹介します。		皿うどん バリバリに揚げた麺や、ちゃんぽん麺に、豚肉や魚介、野菜などが入った具だくさんのあんをかけて食べる長崎県の郷土料理です。		チリコンカン (温) 豚ひき肉 赤 大豆 赤 玉ねぎ 緑 ソテーオニオン 緑 トマト缶 緑 セロリ 緑 トマトケチャップ 緑 にんにく 緑 小麦粉 黄 コンソメ 黄 ウスターソース 黄 カレー粉 黄 チリパウダー 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄		とうがんスープ (食缶) 焼き豚 赤 とうがん 赤 豆腐 赤 にんじん 緑 しめじ 緑 春雨 黄 青ねぎ 緑 土生姜 緑 鶏だし 緑 ガラスープ 緑 鶏・豚骨スープ 緑 しょうゆ 緑 酒 緑 こしょう 緑 塩 緑		れんこんの金平 (温) れんこん 緑 にんじん 緑 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 緑 みりん 黄 酒 緑 なたね油 黄				
15日(木) 世界の国料理献立 韓国		スープ(クッ)に、ご飯(パブ)を合わせた韓国の伝統なスープの総称です。別々に出されることも多く、スプーンでご飯をスープに浸しながら食べます。		ダッカルビ 鶏肉と野菜などを、コチュジャンなどの甘辛いタレで炒めた料理です。「ダッ」は鶏、「カルビ」はあばら肉を意味します。		チヂミ 小麦粉などの生地、野菜や魚介などを加えて焼いた韓国の家庭料理です。		豆腐とわかめの味噌汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 わかめ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節(かつお) 赤 削り節(いわし) 赤 みそ 赤		エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 23.5 塩分(g) 2.4				
5		6 (Aグループ対応)		7		8		9 (目の愛護デー献立)						
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄		生乳 赤 ご飯 黄 米 黄		生乳 赤 ご飯 黄 米 黄		生乳 赤 ご飯 黄 米 黄		生乳 赤 ご飯 黄 米 黄						
豚キムチ (温) 豚肉 赤 白菜キムチ 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄		カレーラーメン(麺) (温) 中華めん 黄 なたね油 黄		いわしのかば焼き (温) いわし(M) 赤 土生姜 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄		かぼちゃとさつまいものコロッケ (温) かぼちゃとさつまいものコロッケ 緑 なたね油 黄		鮭の野菜あんかけ (温) 鮭(M) 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 小松菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 えのき 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 酢 黄 片栗粉 黄						
さつまいもの天ぷら (温) さつまいも 黄 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄		カレーラーメン(汁・具) (食缶) 豚肉 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 緑 もやし 緑 青ねぎ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 ガラスープ 緑 鶏ガラスープ 緑 鶏だし 緑 しょうゆ 緑 なたね油 緑		ホイコーロー (温) 豚肉 赤 にんにく 赤 豆板醤 赤 なたね油 黄 キャベツ 黄 ピーマン 黄 赤だしみそ 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 酒 赤 こしょう 赤 片栗粉 赤		高菜のそぼろ炒め (温) 豚ひき肉 赤 高菜漬け 赤 にんじん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 なたね油 黄		豚肉と白菜のスープ (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 春雨 緑 油揚げ 赤 えのき 赤 青ねぎ 赤 なるとかまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤						
蒸しコーンしゅうまい (冷) コーンしゅうまい 緑		(基本献立) 彩り野菜のたまご焼き (温) 彩り野菜の卵焼き 赤		(Aグループ) 揚げぎょうざ (温) ぎょうざ(Y) 赤 なたね油 黄				にんじんシリアル (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 赤						
ゆず和え (冷) 白菜 緑 小松菜 緑 しめじ 緑 ゆで塩 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ゆず果汁 緑		ふりかけ ゆかり (クラスごと袋にいれています)		秋野菜の味噌汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 油揚げ 赤 さつまいも 黄 青ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節(かつお) 黄 削り節(いわし) 黄 みそ 黄				かぼちゃの味噌汁 (食缶) かぼちゃ 緑 玉ねぎ 赤 油揚げ 緑 小松菜 赤 だし昆布 赤 削り節(かつお) 赤 削り節(いわし) 赤 みそ 赤						
エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 21.7 塩分(g) 2.5		エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 27.3 脂質(g) 29.3 塩分(g) 3.3		エネルギー(kcal) 732 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 20.4 塩分(g) 3.4		エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 22.5 塩分(g) 2.4		エネルギー(kcal) 850 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 26.5 塩分(g) 3.0						

※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。



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。

小松菜
トマト果汁

10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	28.4	24.2	3.1	348	4.7	232	0.74	0.51	27	4.1
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

泉南の 地場産物



30日(金)

トマト果汁

泉南市にある泉南ファームで栽培し収穫したトマト100%のトマト果汁です。
このトマト果汁を使ってミネストローネを作ります。



※献立表・アレルギー表等の情報は市HPI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

月 12	火 13(日本全国味めぐり献立)	水 14	木 15(世界の国料理献立)	金 16 (Bグループ対応)
10月の 第2月曜日 スポーツの日 成長期に運動が必要な理由 成長期は、体が大きくなり、心も発達する大切な時期です。 成長期に運動をすることで次のようなことが期待できます。 丈夫な骨をつくる 骨に刺激が加わることで、骨密度が高まり、丈夫な骨が育ちます。 筋肉を発達させる 筋肉がつき、基礎代謝が上がり、太りにくい体になります。 内臓の働きをよくする 心臓や肺などの機能が高まり、全身に酸素や栄養が行き渡ります。 心の健康にもつながる ストレスを分散し、気分がすっきりし、やる気や集中力も高まります。	ジョア(プレーン) 赤 ご飯 黄 米 黄 汁・具に少しずつ 浸して食べましょう 皿うどん(麺) 黄 皿うどん(汁・具) 赤 豚肉 赤 酒 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 干しいたけ 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 浦上そばろ 赤 鶏ひき肉 赤 平天 赤 ごぼう 赤 つきこんにやく 赤 もやし 赤 ゆで塩 赤 にんじん 赤 なたね油 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 酒 赤 みりん 赤 カレーコロッケ 黄 カレーコロッケ 黄 なたね油 黄 エネルギー(kcal) 804 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 19.1 塩分(g) 2.9	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 鶏肉の梅焼き (温) 赤 鶏肉 赤 にんにく 緑 梅びしお 緑 しょうゆ 緑 みりん 黄 さとう 黄 切干天根とツナのソデー (温) 緑 切干大根 緑 ツナ 赤 にんじん 緑 チンゲン菜 緑 しょうゆ 緑 さとう 黄 なたね油 黄 根菜の味噌汁 (食缶) 赤 ベーコン 赤 大根 緑 かぼちゃ 緑 にんじん 緑 れんこん 緑 青ねぎ 緑 だし昆布 緑 削り節(かつお) 緑 削り節(いわし) 赤 みそ 赤 エネルギー(kcal) 733 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 23.9 塩分(g) 2.8	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 グツパ (食缶) 赤 焼き豚 赤 もやし 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 豆腐 赤 白菜キムチ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 中華だし 赤 酒 赤 こしょう 赤 なたね油 黄 ダツガルビ (温) 赤 鶏肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 なたね油 赤 キャベツ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 じゃがいも 赤 白ねぎ 赤 こしょう 赤 塩 赤 豆板醤 赤 赤だしみそ 赤 しょうゆ 赤 さとう 赤 酒 赤 カレー粉 赤 チヂミ (温) 黄 チヂミ(ごまなし) 黄 なたね油 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 エネルギー(kcal) 721 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 20.8 塩分(g) 3.2	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 コーンときのこスープ (食缶) 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 赤 クリームコーン 赤 にんじん 赤 しめじ 赤 豆腐 赤 土生姜 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 こしょう 赤 酒 赤 片栗粉 黄 (基本献立) エビチリソース (温) 赤 エビフリッター 赤 なたね油 黄 土生姜 赤 にんにく 赤 白ねぎ 赤 豆板醤 赤 なたね油 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 パプリカ粉 緑 (Bグループ) タラチリソース (温) 赤 タラフリッター 赤 なたね油 黄 土生姜 赤 にんにく 赤 白ねぎ 赤 豆板醤 赤 なたね油 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 パプリカ粉 緑 小松菜のソデー (温) 赤 小松菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 塩 赤 こしょう 赤 中華だし 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 26.2 塩分(g) 3.3
19	20(Cグループ対応)	21	22	23
牛乳 赤 パン 黄 ナン 黄 ドライカレー (温) 赤 鶏ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ピーマン 赤 ウスターソース 赤 カレーフレーク(M) 赤 こしょう 赤 コンソメ 赤 赤ワイン 赤 さとう 赤 トマトピューレ 赤 濃厚ソース 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄 チキンナゲット (温) 赤 チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄 野菜スープ (食缶) 赤 ベーコン 赤 とうもろこし 赤 玉ねぎ 赤 じゃがいも 赤 にんじん 赤 コンソメ 赤 野菜パイオン 赤 こしょう 赤 エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 31.9 塩分(g) 4.0	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 (基本献立) チャプチェ (ごまあり) (温) 赤 牛肉 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 春雨 赤 にんじん 赤 たけのこ 赤 玉ねぎ 赤 干しいたけ 赤 ピーマン 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 白ごま 黄 ごま油 黄 (Cグループ) チャプチェ (ごまなし) (温) 赤 牛肉 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 春雨 赤 にんじん 赤 たけのこ 赤 玉ねぎ 赤 干しいたけ 赤 ピーマン 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 春巻き (温) 黄 春巻き(S) 黄 なたね油 黄 中華スープ (食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 チンゲン菜 赤 にんじん 赤 青ねぎ 赤 中華だし 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 こしょう 赤 エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 24.7 塩分(g) 2.8	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 麻婆豆腐 (食缶) 赤 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄 土生姜 赤 玉ねぎ 赤 たけのこ 赤 干しいたけ 赤 青ねぎ 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 赤だしみそ 黄 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄 ぎざみどぎゅうりのザラダ (冷) 赤 チキンフレーク 赤 きゅうり 赤 にんじん 赤 もやし 赤 ゆで塩 赤 酢 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄 カットゼリー (冷) 黄 ダイスゼリーぶどう 黄 エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 17.5 塩分(g) 2.5	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 ぶり味噌漬けフライ (温) 赤 ぶり味噌漬けフライ 赤 なたね油 赤 濃厚ソース 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 削り節(かつお) 赤 ひじきの炒め煮 (温) 赤 芽ひじき 赤 にんじん 赤 油揚げ 赤 なたね油 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 削り節(かつお) 赤 ずまし汁 (食缶) 赤 鶏肉 赤 春雨 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 かまぼこ 赤 しめじ 赤 だし昆布 赤 削り節(かつお) 赤 削り節(いわし) 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 21.2 塩分(g) 2.6	ジョア(マスカット) 赤 ご飯 黄 米 黄 鶏二郎丼 (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 にんじん 黄 しめじ 黄 にんにく 黄 土生姜 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 コチュジャン 黄 豆板醤 黄 ツナのドラマト スパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ツナ 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 しめじ 赤 にんにく 赤 濃厚ソース 赤 ウスターソース 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 コンソメ 赤 トマトケチャップ 赤 こしょう 赤 さとう 赤 塩 赤 なたね油 赤 わかめスープ (食缶) 赤 焼き豚 赤 チンゲン菜 赤 わかめ 赤 春雨 赤 にんじん 赤 玉ねぎ 赤 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 鶏ガラスープ 赤 エネルギー(kcal) 781 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 23.8 塩分(g) 3.1
26	27	28	29	30(ハロウィン献立)
牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 ホキの南蛮風 (温) 赤 ホキ(M) 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (クラスごと袋にいれています) 小松菜の炊いたん (温) 赤 小松菜 赤 油揚げ 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 かつおだし 黄 みりん 黄 塩 黄 ワンタンスープ (食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 ワンタンの皮 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄 エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 24.4 塩分(g) 3.0	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 煮込み風ハンバーグ (温) 赤 ハンバーグ(Y) 赤 ソテーオニオン 赤 トマトピューレ 赤 トマト缶 赤 さとう 赤 ウスターソース 赤 鶏ガラスープ 赤 濃厚ソース 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 長季青のりポテト (温) 黄 長いも 黄 なたね油 黄 片栗粉 黄 青のり 赤 塩 赤 かぼちゃんチュー (食缶) 赤 鶏肉 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 かぼちゃ 赤 ブロッコリー 赤 ホワイトルウ 赤 コンソメ 赤 こしょう 赤 なたね油 黄 エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 27.6 塩分(g) 2.5	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 酢豚 (温) 赤 豚肉 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 トマトケチャップ 緑 さとう 黄 塩 黄 高野豆腐の煮物 (温) 赤 鶏ひき肉 赤 高野豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 干しいたけ 赤 グリーンピース 赤 しょうゆ 赤 さとう 黄 みりん 黄 削り節(かつお) 黄 なたね油 黄 なすの味噌汁 (食缶) 赤 なす 赤 玉ねぎ 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節(かつお) 赤 削り節(いわし) 赤 みそ 赤 エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 36.5 脂質(g) 26.0 塩分(g) 3.7	牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄 鶏肉のハニーマスタードソース (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 はちみつ 黄 粒マスタード 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酢 黄 レモン果汁 緑 ポトフ (食缶) 赤 チキンウイナー 赤 白菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 ブロッコリー 赤 鶏ガラスープ 赤 野菜パイオン 赤 塩 赤 こしょう 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 黄 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄 エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 31.2 塩分(g) 2.5	アジミルルク 赤 パン 黄 コッパパン 黄 ダンドリーチキン (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 にんにく 赤 カレー粉 赤 しょうゆ 赤 トマトケチャップ 赤 豆乳ヨーグルト 赤 チンゲン菜のソデー (温) 赤 チンゲン菜 赤 玉ねぎ 赤 にんじん 赤 塩 赤 こしょう 赤 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 ミネストローネ (食缶) 赤 ベーコン 赤 じゃがいも 黄 かぼちゃ 黄 玉ねぎ 黄 にんじん 黄 キャベツ 黄 トマト缶 黄 トマト果汁 黄 塩 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄 かぼちゃマフィン 黄 かぼちゃマフィン 黄 新メニュー エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 26.1 塩分(g) 4.7