

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう	食品とはたらき			調味料など ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
				エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるのもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (月)			コッペパン	コッペパン				589
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.8
			ぶたにくとはくさいのスープに	はるさめ	とうふ、ぶたにくJ あぶらあげ	はくさい、 たまねぎ 、 ごまつな えのきたけ、 あおなご 、しょうが、にんじん	ガラスープ、とり・とんこつスープ、さけ くろこしょう、しお	25.4
	■		じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぎゅうひきにくJ		カレーこ、しお、しょうゆ	2.5
2 (火)			ごはん	ごはん				620
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.7
			すましじる		とりにく、とうふ はながたかまぼこ	たまねぎ 、にんじん、 あおなご	しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ、しお	17.7
			アスパラのかきあげ(1こ)	ごはんに かけて たべましょう	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら	たまねぎ 、にんじん、アスパラガス	しお	1.6
			ツナそぼろ		さとう	ツナ	しょうゆ、さけ、みりん	
8 (月)	スプーンなし		こくとうパン	こくとうパン				587
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.1
			きざみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ 、はくさい、にんじん、しめじ あおなご	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	19.3 2.5
			ちくわのてんぷら(2きれ)	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら	ちくわ			
9 (火)			ごはん	ごはん				587
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.1
			きょうふうおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	15.6
			ぶたにくとピーマンのいためもの のりつくだに(1ふくろ)	ごま、さとう、ごまあぶら なたねあぶら	ぶたにくW	ピーマン、パプリカ、にんにく たまねぎ	とんこつスープ、しょうゆ、さけ	1.9
10 (水)			コッペパン	コッペパン				638
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.4
			やさしいチャウダー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	ソテーオニオン、 たまねぎ 、にんじん ほうれんそう	チキンブイヨン、シチューフレーク こしょう	29.7
			キャベツとコーンサラダ	ごまドレッシング		キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお	2.3
11 (木)			ごはん	ごはん				668
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.0
			マーボー豆腐	かたくりこ、さとう なたねあぶら	みそ、ぶたひきにくW 豆腐	たまねぎ 、にんじん、にら、ほししいたけ グリーンピース、しょうが	とり・とんこつスープ、とんこつスープ しょうゆ	22.6
			コーンしゅうまい(2こ) きゅうりのあまず	なたねあぶら ごまあぶら、さとう		コーンしゅうまい きゅうり	しょうゆ、す	2.7
12 (金)			ごはん	ごはん				583
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.1
			うめわん		かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきたけ、しめじ、 たまねぎ ほししいたけ、 ごまつな	だしこんぶ、けずりぶし、 うめし 、しょうゆ みりん	18.2
	★		オムレツ(1こ) とりそぼろ	ごはんに かけて たべましょう	なたねあぶら さとう	オムレツ とりひきにく	しょうが、グリーンピース しょうゆ、みりん、さけ	2.1
15 (月)			ココアパン	ココアパン				612
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.8
			フォー	フォー、なたねあぶら	ぶたにくJ	キャベツ、 たまねぎ 、にんじん、もやし きくらげ、 あおなご	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう す、しょうゆ	23.9 2.5
16 (火)			ごはん	ごはん				601
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.8
			ポークカレー	はちみつ、なたねあぶら じゃがいも	ぶたにくW	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー グリーンピース	カレーフレークS、カレーフレークN ガラスープ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ	16.8
			アスパラとウインナーのソテー	なたねあぶら	ウインナーF	アスパラガス、とうもろこし、にんじん	しお、こしょう、チキンブイヨン、しょうゆ	2.0
17 (水)			コッペパン	コッペパン				615
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.1
			ABCスープ	じゃがいも、かたくりこ マカロニ	ベーコン	にんじん、 たまねぎ 、キャベツ ブロッコリー、とうもろこし	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお	23.4
			ミンチカツ(1こ) みかんのかんづめ	なたねあぶら	ポークとチキン のミンチカツ			2.6

5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	えんぶん g
せんなんし せつしゅう りょう 泉南市摂取量 (中学年 平均)	613	22.9	20.8	2.2
がっこう 給食 せつしゅう りょう 学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5 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)

きょうだいこんだて

こんだてひょう しょうがっこう ちゅうがく せつしゅう りょう
献立表では、小学校と中学校で同じメニューがある日に、

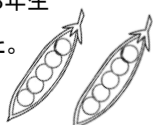


うき 右記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)

日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 献立名 さかなはほねにきをつけてたべましょう パンはちぎってたべましょう よくかんでたべましょう		しょくひん 食品とはたらき			ちょうみりょう 調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちよしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
18 (木)	■		ごはん	ごはん	ごはん			671	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.7	
			にくじゃが	じゃがいも、さとう なたねあぶら、おつゆふ いとこんにやく	ぶたにくJ、ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、しょうゆ	22.2	
			とりにくのあまづづけ(1こ)	さとう、なたねあぶら かたくりこ	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す	1.8	
			プチトマト(1こ)			プチトマト			
19 (金)	■		ごはん	ごはん	ごはん			647	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.5	
			はるやさいのみそしる		あぶらあげ、みそ	キャベツ、たけのこ、たまねぎ あおなご、にんじん	けずりぶし	22.8	
	ヒ		さばのこうぱいに(1きれ)	さとう	さば	しょうが	しょうゆ、さけ、うめぼし、みりん	2.9	
		ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、しお			
22 (月)	■		コッペパン	コッペパン				597	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.4	
			やさいのミートソースに	さとう、なたねあぶら マカロニ	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ダイストマト、ブロッコリー	ウスターソース、のうこうソース、 とりガラスープ、とんこつスープ トマトケチャップ、トマトピューレ	19.7	
			ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら		にんにく	しお、こしょう	2.3	
23 (火)	■		ごはん	ごはん	ごはん			668	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.3	
			ぶたにくとたけのこのちゅうかに	はるさめ、ごまあぶら	あつあげ、ぶたにくJ	はくさい、たまねぎ、たけのこ、しょうが にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ くろこしょう、しお、さけ	25.0	
			はるまき(1ぼん)	なたねあぶら	はるまき			1.7	
		もものかんづめ			おうとうかんづめ				
24 (水)	■		コッペパン	コッペパン				571	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.0	
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ はるさめ	ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、たけのこ	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお	21.2	
			しるみざかなのパジルフライ(1こ)	なたねあぶら	ホキのパジルフライ		しょうゆ、しお、(す)	3.0	
		ごぼうサラダ	エッグケア、さとう		ごぼう、にんじん				
25 (木)	■		ごはん	ごはん	ごはん			573	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.9	
			にゅうめんじる	ビーフン	かまぼこ、とうふ	たまねぎ、だいこん、にんじん しめじ、ごまつゆ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	14.4	
			とりにくのカレーふうみやき(2こ)	なたねあぶら、こむぎこ	とりにく		カレーこ、しお、こしょう	1.8	
		ひじきのいりに	なたねあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ			
26 (金)	■		ごはん	ごはん	ごはん			634	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.5	
			とりすき	なたねあぶら、おつゆふ いとこんにやく、さとう	とりにく、とりひきにく かまぼこ、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい あおなご	しょうゆ、さけ、みりん	20.9	
			かぼちゃコロッケ(1こ)	なたねあぶら		かぼちゃコロッケ		2.2	
		やさいふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(いろいろやさい)				
29 (月)	■		こくとうパン	こくとうパン				573	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.3	
			ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	とうふ	とうもろこし、にんじん、あおなご たまねぎ、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ しょうゆ、しお、こしょう、さけ	23.1	
			ウインナー(2ぼん)	なたねあぶら	ウインナーK			2.7	
		ぶたキムチ	ねりごま、さとう なたねあぶら、ごまあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、もやし、にら にんにく	しょうゆ、こしょう、しお、キムチ			
30 (火)	■		ごはん	ごはん	ごはん			611	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.6	
			ながいものすりながしじる	ながいも	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん なめこ、あおなご	しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし だしこんぶ	16.5	
			みそカツ(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	1.8	
		きんときまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお			
31 (水)	■		コッペパン	コッペパン				619	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.1	
			ミートスパゲティ	スパゲティ、さとう なたねあぶら	ぶたひきにくJ	たまねぎ、なす、にんじん、しめじ ソテーオニオン、ダイストマト マッシュルーム	ウスターソース、のうこうソース、しお とりガラスープ、トマトケチャップ トマトピューレ	18.4	
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しお、からあげこ	1.9	
		りんごのかんづめ			りんごかんづめ				



4月21日(金)の「えんどう豆のかき揚げ」に使用したえんどう豆は、
雄信小学校の1年生・6年生と新家東小学校3年生
なるたきしょうがっこう1年生がさやむきをしてくれました。
ありがとう。



＜お知らせ＞「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配送させて
いただくアレルギーに関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧ができます。

(問い合わせ先)

がっこうきゅうしょくセンター ☎: 072-484-1389

