

| 日・曜       | はしの日 | アレルギー<br>など          | こんだて<br>献立名                | しょうひん<br>食品 と はたらき         | ちょうみりょう<br>調味料 など     | ちゅうがくねん<br>のえいようか     |  |                           |
|-----------|------|----------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|--|---------------------------|
|           |      |                      |                            |                            |                       |                       | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま  | からだをつくるもとになる<br>赤(あか)のなかま |
| 1<br>(水)  |      |                      | コッペパン                      | コッペパン                      |                       | 618                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | チキンカレー                     | じゃがいも、はちみつ<br>なたねあぶら       | とりにく、とりひきにく           |                       | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー<br>グリーンピース  | 23.0                      |
|           |      |                      | ポークウインナー (2ほん)             | なたねあぶら                     | ウインナーK                |                       |  | 23.6                      |
|           |      | オレンジゼリー (1こ)         | ゼリー(オレンジ)                  |                            |                       | 2.8                   |  |                           |
| 2<br>(木)  |      |                      | ごはん                        | ごはん                        |                       | 648                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | かぶのみそしる                    | さといも                       | あぶらあげ、とうふ、みそ          |                       | かぶ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>   | 26.2                      |
|           |      |                      | しろみぎかなのにおろし                | こむぎこ、なたねあぶら<br>さとう         | ホキ                    |                       | だいこん   | 19.2                      |
|           |      | ちくぜんに                | こんにやく、さとう<br>なたねあぶら        | とりにく、ちくわ                   | ごぼう、にんじん、ほししいたけ       | しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す) | 2.3  |                           |
| 6<br>(月)  |      |                      | コッペパン                      | コッペパン                      |                       | 614                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | きのこいりミートスパゲティ              | スパゲティ、さとう<br>なたねあぶら        | ぶたひきにくW               |                       | たまねぎ、ソテーオニオン、にんじん<br>エリンギ、しめじ、しいたけ、ダイズ<br>マッシュルーム                    | 24.1                      |
|           | ★    |                      | オムレツ (1こ)                  | なたねあぶら                     | オムレツ                  |                       |  | 20.1                      |
|           |      | よなしのかんづめ             |                            |                            | よなしのかんづめ              | 1.7                   |  |                           |
| 7<br>(火)  |      |                      | ごはん                        | ごはん                        |                       | 629                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | はるさめスープ                    | はるさめ、かたくりこ                 |                       |                       | だいこん、たまねぎ、 <b>たけのこ</b> 、にんじん<br>とうもろこし、しめじ、 <b>あおねぎ</b> 、しょうが        | 21.8                      |
|           |      |                      | いぬなぎぶたと<br>キャベツのミンチカツ (1こ) | なたねあぶら                     | いぬなぎぶたと<br>キャベツのミンチカツ |                       |  | 21.3                      |
|           |      | ぶたにくとあつあげのみそいため      | さとう、なたねあぶら                 | ぶたにくW、みそ<br>あつあげ           | キャベツ、にんにく、しょうが        | しょうゆ、しお、こしょう、とんこつスープ  | 2.3  |                           |
| 8<br>(水)  |      |                      | こくとうパン                     | こくとうパン                     |                       | 575                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | かぶのポトフ                     | じゃがいも                      | ウインナーF                |                       | たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ<br>ブロッコリー  | 28.8                      |
|           |      |                      | とりにくのカレーふうみやき (2こ)         | こむぎこ、なたねあぶら                | とりにく                  |                       |  | 16.6                      |
|           |      | みかん (1こ)             |                            |                            | <b>みかん</b>            | 2.2                   |  |                           |
| 9<br>(木)  |      |                      | ごはん                        | ごはん                        |                       | 575                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | ちゅうかどんぶり                   | さとう、かたくりこ<br>なたねあぶら        | ぶたにくJ                 |                       | にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ<br><b>たけのこ</b> 、ほししいたけ、きくらげ<br><b>あおねぎ</b> 、しょうが | 18.8                      |
|           |      |                      | やきぎょうざ (2こ)                | なたねあぶら、さとう                 | ぎょうざF                 |                       |  | 18.0                      |
|           |      | す、しょうゆ               |                            |                            |                       | 1.8                   |  |                           |
| 10<br>(金) |      |                      | ごはん                        | ごはん                        |                       | 642                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | なめこのみそしる                   | ごはんに<br>かけて<br>たべましょう      | あつあげ、わかめ、みそ           |                       | たまねぎ、なめこ、はくさい、 <b>あおねぎ</b><br>にんじん                                   | 24.4                      |
|           |      |                      | とりそぼろ                      | さとう                        | とりひきにく                |                       | しょうが、グリーンピース   | 20.9                      |
|           |      | かぼちゃのコロッケ (1こ)       | なたねあぶら                     |                            | かぼちゃコロッケ              | 2.0                   |  |                           |
| 13<br>(月) |      |                      | コッペパン                      | コッペパン                      |                       | 642                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | かぼちゃのシチュー                  | じゃがいも、なたねあぶら               | ベーコン                  |                       | かぼちゃ、たまねぎ、にんじん<br>ブロッコリー   | 20.3                      |
|           |      |                      | しろみぎかなのバジルフライ (1こ)         | なたねあぶら                     | ホキのバジルフライ             |                       |  | 27.1                      |
|           |      | チョコクリーム (1ふくら)       | チョコクリームM                   |                            |                       | 2.2                   |  |                           |
| 14<br>(火) |      |                      | ごはん                        | ごはん                        |                       | 605                   |  |                           |
|           | ■    |                      | 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              | はるさめ                       | とうふ、ぶたにくJ<br>あぶらあげ    |                       | はくさい、たまねぎ、 <b>ごまつゆ</b> 、にんじん<br><b>あおねぎ</b> 、しょうが                    | 23.7                      |
|           |      |                      | ハンバーグのきのこソースがけ (1こ)        | なたねあぶら、さとう                 | ハンバーグ                 |                       | ソテーオニオン、えのきたけ、しめじ  | 19.2                      |
|           |      | にまめ                  | きんときまめ、さとう                 |                            |                       | 1.9                   |  |                           |
| 15<br>(水) |      |                      | コッペパン                      | コッペパン                      |                       | 585                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | しっぽくうどん                    | うどん、さといも                   | とりにく、あぶらあげ            |                       | はくさい、だいこん、にんじん、 <b>あおねぎ</b><br>しめじ                                   | 20.3                      |
|           |      |                      | しゅんぎくのかきあげ (1こ)            | さつまいも、こむぎこ<br>かたくりこ、なたねあぶら |                       |                       | たまねぎ、にんじん、 <b>しゅんぎく</b>  | 19.3                      |
|           |      | いちごジャム (1ふくら)        | いちごジャム                     |                            |                       | 2.1                   |  |                           |
| 16<br>(木) |      |                      | ごはん                        | ごはん                        |                       | 581                   |  |                           |
|           | ■    |                      | ぎゅうにゅう                     |                            | ぎゅうにゅう                |                       |  |                           |
|           |      |                      | みそおでん                      | じゃがいも、こんにやく<br>さとう         | とりにく、あつあげ<br>ちくわ、みそ   |                       | だいこん、グリーンピース、にんじん  | 23.2                      |
|           |      |                      | やきぶたとキャベツのからしあえ            | さとう、なたねあぶら                 | やきぶた                  |                       | キャベツ、にんじん  | 14.2                      |
|           |      | やさいとぎょうざのふりかけ (1ふくら) |                            |                            | ふりかけ(やさいとぎょうざ)        | 1.8                   |  |                           |

ちさん ちしょう  
**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。  
泉南市から20km圏内の産地のものを地産として取り扱い、  
使用予定の場合、太字で掲載しています。

(問い合わせ先)  
学校給食センター ☎ : 072-484-1389

| 日・曜       | はしの日   | アレルギー<br>など  | 献立名<br>さかなはほねにきをつけてたべましょう<br>パンはちぎってたべましょう<br>よくかんでたべましょう | 食品 と はたらき                    | 調味料 など<br>( )は、下処理で使用します。 | ちゅうがくねん<br>のえいようか<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しつ(g)<br>えんぶん(g) |   |  |                              |
|-----------|--------|--------------|---|------------------------------|---------------------------|--|---|--|------------------------------|
|           |        |              |   |                              |                           |  | エネルギーのもとになる<br>黄(き)のなかま                           | からだをつくるのもとになる<br>赤(あか)のなかま   | からだのちょうしをととのえる<br>緑(みどり)のなかま |
| 17<br>(金) | スプーンなし | ■            | ごはん   | ごはん                          |                           | 617  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう                       |                           |  |   |  |                              |
|           |        |              | にくすい  | かたくりこ                        | ぎゅうにく、とうふ                 |  | たまねぎ、しろねぎ、にんじん、 <b>ごまつゆ</b>                       | だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお、さけえのきたけ  | 18.4                         |
|           |        |              | カレーコロッケ (1こ)  | カレーコロッケ<br>なたねあぶら            |                           |  |   |  | 20.2                         |
|           |        | れんこんサラダ      | さとう、エッグケア   | れんこん、にんじん                    | しょうゆ、しお                   | 1.8  |   |  |                              |
| 20<br>(月) | ■      | ■            | おさつパン   | おさつパン                        |                           | 628  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |                              |
|           |        |              | ワンドンスープ   | ワンドンのかわ<br>なたねあぶら            | ぶたにく                      |  | キャベツ、たまねぎ、もやし、にら                                  | ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ<br>とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう                           | 20.0                         |
|           |        |              | はるまき (1ぼん)  | なたねあぶら                       | はるまき                      |  |   |  | 28.2                         |
|           |        | にんじんシリシリ     | なたねあぶら  | ツナ                           | にんじん、とうもろこし               | しょうゆ、みりん、かつおだし、しお  | 2.4   |  |                              |
| 21<br>(火) | スプーンなし | ■            | ごはん   | ごはん                          |                           | 650  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |                              |
|           |        |              | かぼちやのみそしる   | じゃがいも                        | あつあげ、みそ                   |  | かぼちや、たまねぎ、にんじん<br><b>あおねぎ</b>                     | けずりぶし  | 24.3                         |
|           |        | ■            | さばのしょうがに (1きれ)  | さとう                          | さば                        |  | しょうが  | しょうゆ、さけ  | 21.7                         |
|           |        | きりぼしだいこんのいりに | さとう   | ちくわ、あぶらあげ                    | きりぼしだいこん、にんじん             | しょうゆ、かつおだし、しお  | 2.3   |  |                              |
| 22<br>(水) | ■      | ■            | コッペパン   | コッペパン                        |                           | 628  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |                              |
|           |        |              | コーンときのこのスープ   | かたくりこ                        | とうふ                       |  | たまねぎ、とうもろこし、にんじん<br>ブロッコリー、しめじ、 <b>あおねぎ</b> 、しょうが | ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ<br>しお、こしょう、さけ  | 24.4                         |
|           |        |              | みそカツ (1こ)   | こむぎこ、パンこ、さとう<br>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  | 22.4                         |
|           |        | きゅうりのあまず     | ごまあぶら、さとう   |                              | きゅうり                      | す、しょうゆ   | 3.3   |  |                              |
| 24<br>(金) | ■      | ■            | ごはん   | ごはん                          |                           | 662  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |                              |
|           |        |              | あきやさいカレー  | じゃがいも、さつまいも<br>なたねあぶら        | ぶたひきにくW                   |  | たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー<br>セロリ                        | とりガラスープ、カレーフレークS<br>カレーフレークN、ウスターソース<br>のうこうソース、トマトケチャップ                   | 21.9<br>21.3                 |
|           |        |              | チキンナゲット (2こ)  | なたねあぶら                       | チキンナゲット                   |  |   |  | 2.1                          |
| 27<br>(月) | ■      | ■            | コッペパン   | コッペパン                        |                           | 568  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |                              |
|           |        |              | やさいスープ  | じゃがいも、かたくりこ                  |                           |  | にんじん、たまねぎ、キャベツ、 <b>たけのこ</b><br>ブロッコリー             | チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ<br>しお   | 21.3                         |
|           |        |              | チキンカツ (1こ)  | なたねあぶら、かたくりこ                 | チキンカツ                     |  |   | のうこうソース、ウスターソース  | 22.6                         |
|           |        | マカロニソテー      | マカロニ、さとう<br>なたねあぶら  | ベーコン                         | なす、ソテーオニオン、ダイスタマト         | トマトピューレ、ウスターソース、しお、こしょう<br>のうこうソース                               | 2.6   |  |                              |
| 28<br>(火) | ■      | ■            | ごはん   | ごはん                          |                           | 582  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |                              |
|           |        |              | 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、しめじ<br><b>あおねぎ</b>                 | しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし、だしこんぶ   | 23.2                         |
|           |        |              | つくねのうめしょうゆやき (3こ)   | なたねあぶら、さとう<br>かたくりこ          | つくね                       |  |   | <b>うめぼし</b> 、しょうゆ、みりん、さけ   | 17.4                         |
|           |        | ツナそばろ        | さとう   | ツナ                           |                           | しょうゆ、さけ、みりん  | 2.2   |  |                              |
| 29<br>(水) | ■      | ■            | コッペパン   | コッペパン                        |                           | 662  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |                              |
|           |        |              | ブラウンシチュー  | マカロニ、さとう<br>なたねあぶら           | ぶたひきにくW                   |  | たまねぎ、マッシュルーム、にんじん<br>グリーンピース、ブロッコリー               | のうこうソース、ハヤシフレーク、とりガラスープ<br>デミグラスソース、トマトピューレ、あかワイン<br>トマトケチャップ、しょうゆ、とんこつスープ | 23.0<br>27.3                 |
|           |        |              | フライドポテト   | じゃがいも、こむぎこ<br>なたねあぶら         |                           |  |   | しお、からあげこ   | 3.1                          |
|           |        | キャベツとコーンのサラダ | ごまドレッシング  | キャベツ、にんじん、とうもろこし             | しお                        |  |   |  |                              |
| 30<br>(木) | ■      | ■            | ごはん   | ごはん                          |                           | 650  |   |  |                              |
|           |        |              | ぎゅうにゅう  |                              | ぎゅうにゅう                    |  |   |  |                              |
|           |        |              | だいこんのみそしる   |                              | あつあげ、みそ、わかめ               |  | だいこん、たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>                       | けずりぶし  | 26.4                         |
|           |        |              | からあげの<br>パーベキューソースがけ (1こ)                                 | かたくりこ、なたねあぶら<br>さとう          | とりこ                       |  | しょうが、にんにく   | しお、こしょう、りんごピューレ、しょうゆ、さけ  | 23.1                         |
|           |        | チンゲンサイのたいたん  | さとう   | あぶらあげ                        | チンゲンサイ                    | かつおだし、しょうゆ、みりん、しお  | 2.2   |  |                              |

きょうだいこんだて

小学校と中学校で同じメニューがある日に、上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。)

11 月 学校給食 栄養摂取量

|                 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g                 | 塩分<br>g |
|-----------------|---------------|------------|-------------------------|---------|
| 泉南市摂取量 (中学年 平均) | 618           | 22.9       | 21.2                    | 2.3     |
| 学校給食 摂取基準 (※)   | 640           | 24.0       | (エネルギーの25~30%)<br>18~21 | 2.5未満   |

(※) 学校給食 摂取基準... 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)

11月23日は 勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

