

Table with columns for Day (日・曜), Allergy (アレルギー), Name (献立名), Food (食品と はたらき), Seasoning (調味料 など), and Energy (エネルギー). Rows are organized by month from October 1st to October 17th.

給食費についてのお願い 給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出るようになります。

給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

日・曜	アレルギーなど	献立名	食品 と はたらき			調味料 など	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	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる		
18 (木)	■	ごはん	ごはん				640
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ	とりにく、わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、 <b>あおなご</b>	けずりぶし、みりん、しょうゆ、しお	
		みそカツ(1まい)	なたねあぶら、パンこ、 さとう、かたくりこ、こむぎこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	
		うめひじき	ごま、さとう	ひじき	<b>うめひじき</b>	かつおだし、しょうゆ、みりん	2.7
19 (金)	■	ごはん	ごはん				647
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ふきよせじる	<b>さといも</b>	とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、えだまめ	けずりぶし、だしこんぶ	
		サケのやきびたし(1きれ)	なたねあぶら、こむぎこ、 さとう	サケY	つちしょうが、たまねぎ、 <b>あおなご</b>	しお、こしょう、さけ、みりん、しょうゆ	
		ちくぜんに	こんにやく、なたねあぶら、 さとう	とりにく	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	2.1
22 (月)	■	こくとうパン	こくとうパン				632
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かぶとウインナーのポトフ	じゃがいも	ウインナーF	たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ	コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
		チキンカツ(1こ)	なたねあぶら、さとう、 かたくりこ	チキンカツ		トマトケチャップ、のうこうソース	
		やさしいため	なたねあぶら、ごまあぶら		もやし、にんじん、ピーマン、たまねぎ、 しめじ	しお、しょうゆ、オイスターソース、こしょう	2.7
23 (火)	■	ごはん	ごはん				640
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハッシュドビーフ	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、 にんにく	ハヤシブレイク、デミグラスソース、コンソメ、 のうこうソース、しょうゆ、とりガラスープ、 トマトピューレ	
		キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、にんじん、とうもろこし	ごまドレッシング、しお	
		ミニゼリー(1こ)	ゼリー(あおりんご)			2.5	
24 (水)	■	アップルパン	アップルパン				648
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とうにゅうシチュー	じゃがいも、かたくりこ、 なたねあぶら	ベーコン、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、 かぼちゃ	コンソメ、しお、こしょう	
		アジフライ(1こ)	なたねあぶら	アジフライ			
		なすとツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、 なたねあぶら	ツナ	<b>みぞなす</b> 、ソテーオニオン、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース、 コンソメ、しお、こしょう	2.2
25 (木)	■	ごはん	ごはん				599
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あきやさいかレー	じゃがいも、さつまいも、 なたねあぶら	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、 <b>みぞなす</b> 、セロリ、 しめじ	とりガラスープ、カレーブレイクN、ウスターソース、 カレーブレイクS、のうこうソース、トマトケチャップ	
		もやしとニラのいためもの みかん(1こ)	なたねあぶら	ちくわ	もやし、ニラ、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、しお、こしょう、しょうゆ	
		みかん			みかん	2.1	
26 (金)	■	ごはん	ごはん				651
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とうふのちゅうかふうに	なたねあぶら、かたくりこ、 さとう	とうふ、ぶたにく	はくさい、たまねぎ、チンゲンさい、 にんじん、グリーンピース、きくらげ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、しお、こしょう	
		しろみざかなのトマトソースかけ	こむぎこ、なたねあぶら、 かたくりこ、さとう	ホキK		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	
		さといものふくめに	さといも、さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	2.7
29 (月)	■	コッペパン	コッペパン				615
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きのこのミートソースに	マカロニ、じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうひきにくW、 ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、 ブロッコリー、トマトかん	のうこうソース、ガラスープ、コンソメ、 ウスターソース、トマトピューレ、トマトケチャップ	
		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	
		イチゴジャム(1ふくら)	イチゴジャム			2.5	
30 (火)	■	べにざけごはん	ごはん			べにざけブレイク	619
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きざみうどん	うどん	とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 <b>あおなご</b> 、 しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	
		しゅんぎくのかきあげ(1こ)	さつまいも、こむぎこ、 なたねあぶら、かたくりこ		たまねぎ、にんじん、 <b>しゅんぎく</b>	しお	
		フルーツゼリー(1こ)		フルーツゼリー(ぶどう)		2.2	
31 (水)	■	コッペパン	コッペパン				614
		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	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ	シチューブレイク、コンソメ、こしょう	
		ハロウィンハンバーグ(1こ)	なたねあぶら	ハロウィンハンバーグ			
		もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、 <b>ごまつな</b> 、にんじん	ごまドレッシング、しお	2.6

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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	620	22.5	20.2	2.4	319	2.0	200	0.31	0.33	22	3.9
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13~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 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)

10月の給食目標

「旬の食べ物を味わおう」



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。)



学校給食センター 072-484-1389