

Main table with columns for date, allergen info, menu items, ingredients, and calories. Includes callouts for 'senzan' (senzan) and 'honey' (honey) notes.

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	
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	さといも	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	
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	
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	
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			
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>みずな</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	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	
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	
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	
30 (火)	■	べにざけごはん	ごはん				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	
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			

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