

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、下処理で使用します。	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	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
1 (木)	ス プ ー ン な し	■	ごはん ぎゅうにゅう かぶのみそしる	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			696	
			■	さんまのかばやき(1こ)	さといも かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	さんま	かぶ、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	26.3
			■	にしめ	さとう	こうやどふ、ちくわ	にんじん、ほししいたけ、たけのこ	しお、しょうゆ、みりん、さけ	25.3
			■	にしめ	さとう	こうやどふ、ちくわ	にんじん、ほししいたけ、たけのこ	みりん、しょうゆ、かつおだし	2.2
2 (金)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			622	
			■	ぶたにくとはくさいのスープ	はるさめ	どうふ、ぶたにく、あぶらあげ	はくさい、 こまつな 、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、 あおねぎ 、つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、 さけ、くろこしょう	24.4
			■	つくねのごまみそたれかけ(3こ)	なたねあぶら、さとう、ごま、 かたくりこ	つくね、みそ		みりん、さけ、しょうゆ	18.5
			■	ひじきまめ	さとう	だいず、ひじき		しょうゆ、かつおだし	2.2
5 (月)		■	オリーブパン ぎゅうにゅう	オリーブパン	ぎゅうにゅう			631	
			■	ポークカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、 フロッコリー 、 グリーンピース、りんごピューレ	カレーフレークN、カレーフレークS、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、 はちみつ	22.6
			■	れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しお、コンソメ	25.1
			■	きりぼしだいこんのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	きりぼしだいこん、にんじん、チンゲンさい	しょうゆ	2.9
6 (火)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			587	
			■	はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ	どうふ	だいこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 しめじ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、しお、 こしょう、さけ	20.0
			■	ピピンパ	なたねあぶら、さとう、 ごまあぶら	ぎゅうにく	ぜんまい、にんにく	さけ、しょうゆ、こしょう	16.6
			■	ナムル ヨーグルト(1こ)	ごまあぶら、さとう、ごま	ヨーグルト(てつり)YO	もやし、にんじん、 ほうれんそう	しょうゆ	1.9
7 (水)		■	アップルパン ぎゅうにゅう	アップルパン	ぎゅうにゅう			594	
			■	ようふうおでん	じゃがいも、こんにゃく、 さとう	ぶたにく、ちくわ、あつあげ	たまねぎ、にんじん	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	23.7
			■	ウインナーのトマトケチャップかけ(3ぼん)	なたねあぶら、さとう	チキンウインナー		トマトケチャップ、ウスターソース	22.9
			■	チンゲンさいのいためもの	なたねあぶら、さとう		チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうがだし、しょうゆ	2.5
8 (木)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			654	
			■	キャベツのみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 あおねぎ	けずりぶし	25.5
			■	さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さば	うめぼし 、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん	22.2
			■	ごもくまめ	こんにゃく、さとう	だいず	にんじん、れんこん、ごぼう	しょうゆ、かつおだし	3.0
9 (金)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			584	
			■	キムチゲ	ごまあぶら、さとう	どうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しろねぎ、 キムチ	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし	22.8
			■	メヒカリのなんばんづけ(2び)	なたねあぶら、さとう	メヒカリのからあげ	あおねぎ	しょうゆ、す	15.8
			■	みかん(1こ)			みかん		1.8
12 (月)		■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう			593	
			■	ベーコンの トマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、 なたねあぶら	ベーコン	にんじん、たまねぎ、しめじ、にんにく、 ほうれんそう 、トマトかん	のうこうソース、ウスターソース、トマトピューレ、 コンソメ、トマトケチャップ、こしょう、しお	21.5
			★	せんしゅうそざいのオムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツN			22.1
			■	なしのかんづめ			なしのかんづめ		2.2
13 (火)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			621	
			■	かぶのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	どうふ	かぶ、にんじん、たけのこ、とうもろこし、 こまつな 、しめじ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお、 こしょう、さけ	16.9
			■	はるまき(1こ)	なたねあぶら	はるまき			20.8
			■	にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ	1.5
14 (水)		■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう			647	
			■	クリームシチュー	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 、しめじ	シチューフレーク、コンソメ、こしょう	27.0
			■	しろみさかなのトマトソースかけ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ	ホキ		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	23.8
			■	コーンのスープに	さとう	とうもろこし、えだまめ		とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	2.7
15 (木)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			653	
			■	とりそぼろ	さとう	とりひきにく	つちしょうが、グリーンピース、つちしょうが	しょうゆ、みりん、さけ	38.8
			■	いなかみそしる	さとう	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 あおねぎ	けずりぶし	16.9
			■	こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな 、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	2.3
16 (金)		■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんして とれました	ぎゅうにゅう			639	
			■	にくじゃが	じゃがいも、いとこんにゃく、 おつゆふ、さとう、 なたねあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ	25.3
			■	サケのなんばんづけ	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	サケM		しょうゆ、す	19.0
			■	キャベツとあつあげのみそいため	なたねあぶら、さとう	あつあげ、みそ	キャベツ、にんにく、つちしょうが	しょうゆ、しお、こしょう、とんこつスープ	1.9

<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。

Main menu table with columns for date, allergen info, dish name, ingredients, and energy values. Includes callouts for 'senzaninshide toremashita' and 'pan ni wa sande tabemashou'.

11 月 学校給食 栄養摂取量

Nutrition intake table with columns for Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamin A, B1, B2, C, and Fiber.

(※) 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月の給食目標 「好き嫌いしないで食べよう」

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にも繋がります。苦手なものでも、頑張って一口食べてみましょう。



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。)

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地消として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

<お知らせ>

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付させていた、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。

材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。

学校給食センター 072-484-1389