



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)
		たまご卵	にゅう乳	ヒスタミン		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		
3 (月)					ごはん	ごはん				593
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					じぶに	おつゆふ、かたくりこ	とりにく	だいこん、はくさい、にんじん、たけのこ しいたけ、こまつな	しお、しょうゆ、みりん、さけ、けずりぶし	
					かぼちゃコロッケ(1こ)	なたねあぶら		かぼちゃコロッケ		
					うめひじき	ごま、さとう	ひじき	うめぼし	かつおだし、しょうゆ、みりん	
4 (火)					こくとうパン	こくとうパン				609
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ABCマカロニスープ	じゃがいも、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	コンソメ、くろこしょう、しょうゆ、さけ しお	
					チキンのトマトソースかけ(2きれ)	こむぎこ、さとう、 かたくりこ、なたねあぶら	とりにく	ソテーオニオン、トマトかん	しお、こしょう、トマトケチャップ、コンソメ ウスターソース、のうこうソース	
					ごぼうサラダ	さとう、エッグケアマヨネーズ		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお	
5 (水)					ごはん	ごはん				589
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					にゅうめんじる	ビーフン	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ	
					ぶたにくとなすのみそどん	さとう、かたくりこ、 ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたひきにく、みそ	みずなす、ピーマン	みりん、しょうゆ、トウバンジャン	
					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	
6 (木)					げんえんパン	げんえんパン				578
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ハッシュドポーク	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	アレルゲンフリーハヤシブレイク、のうこうソース デミグラスソース、トマトピューレ、しょうゆ コンソメ、とりガラスープ	
					だいこんのようふうに あおうめゼリー(1こ)		チキンウインナー	だいこん、にんじん ゼリー(あおうめ)	コンソメ、しょうゆ	
									2.6	
7 (金)	○				ごはん	ごはん				578
			■		ジョアブルーベリー		ジョア(ブルーベリー)			
					ぶたじる	さといも、こんにやく、 なたねあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、しろねぎ	いりこだし	
					しろみずかなのにおろし	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	ホキかくぎり	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	
					チンゲンさいのいためもの	さとう、なたねあぶら		チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	
10 (月)					ごはん	ごはん				594
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					クッパ	なたねあぶら	やきぶた、とうふ	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	とり・とんこつスープ、とりガラスープ ちゅうかだし、しょうゆ、しお、さけ	
					ダッカルビ	じゃがいも、さとう、 ごまあぶら	とりにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しろねぎ にんにく、つちしょうが	カレーこ、コチジャン、さけ、しょうゆ しお、こしょう	
					みかんのかんづめ			みかんのかんづめ		
11 (火)					げんえんパン	げんえんパン				622
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ミートとなすのスパゲティ	スパゲティ、 さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、みずなす、トマトかん、 にんじん、ソテーオニオン	トマトピューレ、トマトケチャップ、 コンソメ、とりガラスープ、のうこうソース、 ウスターソース	
					チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー			
					ゆでえだまめ			えだまめ	しお	
12 (水)					ごはん	ごはん				613
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					とりすき	おつゆふ、いとこんにやく、 さとう、なたねあぶら	とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	
					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	
					ぶどうゼリー(1こ)	ゼリー(ぶどう)				
13 (木)					アップルパン	アップルパン				604
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					わかめスープ		わかめ、とうふ	だいこん	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、 ちゅうかだし、しお、こしょう、さけ、しょうゆ	
					チヂミ(1まい)	なたねあぶら、さとう		チヂミ	す、しょうゆ	
					ぶたキムチ	さとう、ねりごま、ごまあぶら、 なたねあぶら	ぶたにく	にら、キムチ、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、コチジャン、しお、 こしょう	
14 (金)	○				ごはん	ごはん				627
			■		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		だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、 あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	
					チキンなんばん(1きれ)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す	
					タルタルソース(1ふくろ)	ノンエッグタルタル				
17 (月)	○				きんぴらごぼう	こんにやく、さとう、 なたねあぶら		ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん	646
					ごはん	ごはん				
			■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	
			ヒ		さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さば	つちしょうが	しょうゆ、さけ	
					こまつなのたいたん	さとう	あぶらあげ	こまつな、はくさい	しょうゆ、かつおだし、みりん、しお	

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。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【今月の泉南市の食材】 米、玉ねぎ、だいこん、キャベツ、水なす、こまつな、じゃがいも、きゅうり



※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

（問合せ先） 学校給食センター ☎ : 072-484-1389

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) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
		たまご卵	にゅう乳	ヒスタミン		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	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
18 (火)					げんえんパン	げんえんパン				648
		■			えほんのメニュー ぎゅうにゅう「ぎょうれつのできるずうばやさん」より しんメニュー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
					ぴかぴかとまとと じゃがいものすうぷ	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマトかん	トマトジュース、コンソメ、トマトケチャップ しお	
					てりやきハンバーグ(1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンハンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ	
19 (水)					えだまめとコーンのスープに	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	604
					ごはん	ごはん				
		■			ぎゅうにゅう 「タイ」	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
					ゲーンチュートタオファー しんメニュー	なたねあぶら、ピーフン	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 チンゲンさい、つちしょうが	しお、こしょう、ローリエ、とりだし、 レモンかじゅう、しょうゆ	
20 (木)					ガパオライス ごはんにかけて たべましょう	なたねあぶら、さとう	とりひきにく	たまねぎ、あかパプリカ、にんにく つちしょうが	バジルこ、トウバンジャン、ちゅうかだし、しお オイスターソース、さけ、しょうゆ、みりん こしょう、レモンかじゅう	21.5
					パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		
					げんえんパン	げんえんパン				
		■			アシドミルク		アシドミルク			
21 (金)					ポトフ	じゃがいも	チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	19.3
		★			オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			
					もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、こまつな、にんじん	しお、ドレッシング(ごま)	
					いちごジャム(1ふくろ)	いちごジャム				
24 (月)					わかめごはん 「おきなわいれいのひ」	ごはん	わかめごはんのもと			576
		■			ぎゅうにゅう こんだてです	うどん	ぎゅうにゅう			
					おきなわそば	きとう	かまぼこ	たまねぎ、にんじん、こまつな	けずりぶし、ガラスープ、しょうゆ、みりん、 かつおだし、しお	
					ぶたのかくに おきなわそばに のせてたべましょう	きとう	ぶたにく	つちしょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、みりん	
25 (火)					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	3.0
					ごはん	ごはん				
		■			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
					チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	アレルゲンフリーカレーフレーク、 のうこうソース、ウスターソース、 トマトケチャップ、とりガラスープ	
26 (水)					キャベツとウインナーのソテー	なたねあぶら	ウインナー	キャベツ、にんじん	コンソメ、しお、こしょう	20.1
					ブルーベリータルト(1こ)	タルト(ブルーベリー)				
					1.7					
27 (木)					げんえんパン	げんえんパン				601
		■			ぎゅうにゅう	かたくりこ	ぎゅうにゅう			
					とうがんととりだんごのスープ	チキンミートボールT	とうがんと、たけのこ、にんじん、みつば 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		
					しろみざかなのフライ(1きれ)	なたねあぶら、かたくりこ	タラフライ	のうこうソース、ウスターソース		
28 (金)					もやしのナムル	ごまあぶら、さとう	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	25.4
		■			チョコクリーム(1ふくろ)	チョコクリーム				
					ごはん	ごはん				
		■			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
29 (土)					なめこじる		とうふ、みそ	たまねぎ、なめこみずに、はくさい、 あおなづき	けずりぶし、みりん	23.6
					きりぼしだいごんのいりに	きとう	あぶらあげ	きりぼしだいごん、にんじん	しょうゆ、かつおだし	
					ぶたにくのしょうがやき	なたねあぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	さけ、みりん、しょうゆ	
					2.2					
30 (日)					げんえんパン	げんえんパン				673
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					なつやさいのミートソースに	マカロニ、じゃがいも きとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、みずな ブロッコリー、トマトかん	トマトケチャップ、のうこうソース、 ウスターソース、コンソメ、ガラスープ	
					チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット			
31 (月)					サイコロゼリー(ピーチ)	サイコロゼリー(ピーチ)				23.2
					2.2					
1 (火)					ごはん	ごはん				597
		■			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
					きょうふうおでん	きとういも、こんにやく きとう	あつあげ、ちくわ	にんじん、だいこん	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	
					やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりからし	
2 (水)					ぶどうまめ	きとう	だいず		しょうゆ	14.9
					やさいふりかけ(1ふくろ)			ふりかけ(いろいろやさい)		

世界の味めぐり「～タイ～」

「ゲーンチュートタオファー」
ゲーンは「スープ」チュートは「薄い」タオファーは「豆腐」という意味で、
つまり、薄味の豆腐入りスープという意味です。

「ガパオライス」
ガパオライスとは「とり肉やぶた肉のバジル炒めごはん」のことです。実はタイで「ガパオライス」と言っ
ても通じません。タイ語でガパオライスは、「カウ パツ ガパオ」と言います。「カウ」はごはんのこと。
「パツ」は炒めること。「ガパオ」はホーリーバジルのことです。

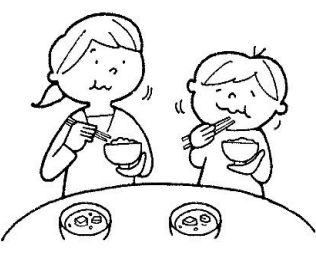
きょうだい
こんだて

しょうがっこう ちゅうがっこう おな
小学校と中学校で同じメニューがある日に、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)



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。

よくがんで食べよう！
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を
助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働き
があります。家族でよくかむことを意識しましょう。



6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
泉南市摂取量(中学年 平均)	610	22.7	19.0	2.3
学校給食摂取基準(※)	650	21～32.5	18～21	2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)