



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。	ちゅうか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)
		ちまご卵	にゅう乳	ビスミン			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		
2 (月)					ごはん		ごはん				594
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
					さつまいもとたまねぎのみそしる		さつまいも	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	24.5
					とりそば	ごはんにかけて たべましょう	さとう	とりひきにく	つちしょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	15.8
					ツナとはくさいのあえもの		さとう	ツナ	はくさい、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん	2.0
3 (火)					オリーブパン		オリーブパン				604
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
					ちゅうかスープ		かたくりこ、ごまあぶら	チキンウインナー、とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、ほししいたけ、つちしょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	27.1
					ぶたのかくに		さとう	ぶたにく	つちしょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、みりん	23.4
					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	2.9
		■			フローズンヨーグルト(1こ)			フローズンヨーグルト			
4 (水)					ごはん		ごはん				579
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
					ふのすましじる		かたくりこ、おつゆふ	わかめ、とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	21.9
					なすのみそいため		かたくりこ、ごまあぶら さとう、なたねあぶら	ぶたにく、みそ	みずなす、にんじん、ピーマン	さけ、みりん、しょうゆ、オイスターソース、トウバンジャン、しお、こしょう	17.7
					ひじきのにも		さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	1.7
5 (木)					げんえんパン		げんえんパン				587
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
					カレーラーメン		ラーメン、 なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、あおねぎ	アレルギーフリーカレーフレーク、ガラスープ、 とりガラスープ、とりだし、しょうゆ	21.6
					ウインナーポテト		じゃがいも、なたねあぶら	チキンウインナー	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ	19.3
					みかんのかんづめ				みかんのかんづめ		2.4
6 (金)					ごはん		ごはん				688
		■			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、 なたねあぶら、さとう	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	24.2
				■	さわらのいそべてんぷら(1こ)		なたねあぶら	さわらのいそべてんぷら			23.7
					やさいとごっこくのふりかけ(1ふくら)				ふりかけ(やさいとごっこく)		2.0
9 (月)					ごはん		ごはん				720
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
					みずなすのみそしる	ちょうようのせつく	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	みずなす、にんじん、たまねぎ、 あおねぎ	けずりぶし、いりこだし	24.2
				■	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	25.4
					ゆずあえ		さとう		はくさい、こまつな、しめじ	ゆずかじゅう、みりん、しょうゆ、しお	2.3
10 (火)					さつまいもとくりのタルト(1こ)		タルト(さつまいもとくり)				
					こくとうパン		こくとうパン				608
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
					ようふうおでん		じゃがいも、こんにやく、 さとう	ぶたにく、ちくわ あつあげ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	26.3
		★			オムレツ(1こ)		なたねあぶら	オムレツ			21.8
11 (水)					もやしのカレーソテー	しんメニュー	なたねあぶら、さとう	チキンウインナー	もやし、とうもろこし	カレーこ、しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	2.7
					ごはん		ごはん				605
		■			ジョア(いちご)			ジョア(いちご)			
					キムチチゲ		なたねあぶら、ごまあぶら さとう	とうふ、ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、キムチ	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、コチジャン	22.2
					チキンナゲット(2こ)		なたねあぶら	チキンナゲット			16.3
12 (木)					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、ちゅうかだし、しょうゆ	2.3
					げんえんパン		げんえんパン				623
		■			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、ブロッコリー、 にんにく	アレルギーフリーハヤシフレーク、 こめこデミグラスソース、トマトピューレ、 のうこうソース、しょうゆ、とりガラスープ、 コンソメ	19.2 24.5
					ごぼうサラダ		エッグケアマヨネーズ、さとう		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお	3.0
13 (金)					プチようなしゼリー(1こ)				ブチゼリー(すりおろしようなし)		
					ごはん		ごはん				583
		■			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、こまつな、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しょうゆ、しお	22.9
					ぶたにくのしょうがやき		さとう、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、つちしょうが	さけ、みりん、しょうゆ	17.4
17 (火)					きりぼしだいこんのにも		さとう	こうやどうふ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	1.4
					げんえんパン		げんえんパン				595
		■			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
					ポトフ		じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、だいこん	コンソメ、しょうゆ、しお	21.3
					わふうスパゲティ		スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、しお	22.9
17 (火)		■			チョコクリーム(1ふくら)		チョコクリーム				2.1

※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。

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、左記のマークを付けています。



(食材等は変わる場合があります)



9 月 学校給食 栄養摂取量		エネルギー			
		たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)		615	22.4	20.1	2.2
学校給食 摂取基準 (※)		650	21~32.5 (エネルギーの18~20%)	18~21 (エネルギーの25~30%)	2

(※) 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)

長崎県の郷土料理がでるよ！

9月26日は長崎県の郷土料理「血うどん」がでます。



血うどんはパリパリに揚げた麺に肉や野菜をいれたあんをかけます。

誕生当時、麺は椀や井などの深い器に入れるのが常識だったところ、血でだされたことで、

とてもビックリされたことから「血うどん」と名づけられたそうです。

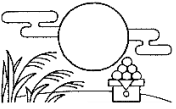
給食では袋に入った揚げ麺をかるくほぐして少しずつ血うどんの具に入れて食べてくださいね。



問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389



日・曜	はしの日	アレルギーなど			こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちょうみりょう 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) しじつ(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	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		
					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	黄(き)のなかま	赤(あか)のなかま	緑(みどり)のなかま	()は、下処理で使します。	
18	(水)				ごはん	ごはん				607
		■			ぎゅうにゅう「おつきみこんだて」です		ぎゅうにゅう			
					だいこんのみそしる		とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	20.4
					ハンバーグのトマトソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	ハンバーグ		トマトケチャップ、ウスターソース、 のうこうソース	15.0
					さといもとだんごのにも	さといも、しらたまだんご、 さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	2.4
19	(木)				アップルパン	アップルパン				619
		■			ぎゅうにゅう「オーストリアきょうわこく」		ぎゅうにゅう			
					グラシュースープ	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、 にんにく、トマトかん	トマトケチャップ、ローリエ、パプリカこ、 しお、コンソメ	25.4
					シュニッツェル(1こ)	なたねあぶら、さとう	チキンカツ		しょうゆ、レモンかじゅう	21.6
					キャベツとコーンのソテー	なたねあぶら		キャベツ、にんじん、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	2.5
20	(金)				ごはん	ごはん				579
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					ちゃんこに	はるさめ	チキンミートボールT、 あぶらあげ、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 つちしょうが、あおねぎ	とりガラスープ、しょうゆ、さけ、しお こしょう	21.2
					きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	にんじん、チンゲンさい、 きりぼしだいこん	しょうゆ	16.2
					ぶどうめ	さとう	だいず		しょうゆ	1.6
24	(火)				げんえんパン	げんえんパン				575
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					チキンときのこのクリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ブロッコリー	アレルゲンフリーシチューフレーク、コンソメ、 こしょう	20.4
					だいこんのようふうに		ベーコン	だいこん、にんじん	コンソメ、しょうゆ	20.1
					パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ		2.4
25	(水)				ごはん	ごはん				665
		■			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			
					すましじる	かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	20.2
					みそカツ(1まい)	パンこ、なたねあぶら、 かたくりこ、こむぎこ、 さとう	ぶたにく、みそ		トマトケチャップ、しお、のうこうソース	13.7
					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	2.0
26	(木)				コッペパン	コッペパン				596
		■			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					さらうどん	さらうどん(1ふくろ)	さらうどん			19.4
					さらうどん	なたねあぶら、 さとう、かたくりこ	ぶたにく	ほししいたけ、キャベツ、あおねぎ、 つちしょうが、たけのこ、にんじん、 はくさい、たまねぎ	しょうゆ、しお、こしょう、さけ、 とり・とんこつスープ、とりガラスープ	25.2
					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
27	(金)				いちごジャム(1ふくろ)	いちごジャム				
		■			ごはん	ごはん				616
					ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					とうにゅうなべ		ぶたにく、とうふ、みそ とうにゅう、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおねぎ	しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし	22.6
					かぼちゃのてんぷら(1きれ)	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら		かぼちゃ	しお	17.4
30	(月)				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	2.2
					ゆかり(1ふくろ)			ふりかけ(ゆかり)		
		■			ごはん	ごはん				636
					ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
					わかめスープ		わかめ、とうふ	たけのこ、だいこん、あおねぎ	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、こしょう、さけ	21.5
					ヤンニョムチキン	さとう、かたくりこ、 なたねあぶら	とりにく		みりん、トマトケチャップ、 しお、こしょう、コチジャン	23.8
					キャベツとえだまめのサラダ			キャベツ、にんじん、えだまめ	ドレッシング(ごま)、しお	2.0



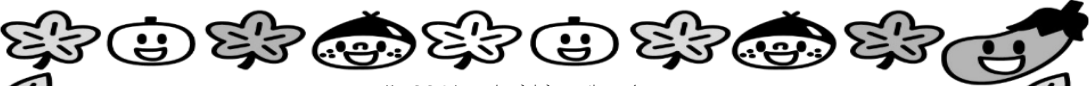
9月17日はお月見です。



泉州地域では丸い里芋と丸い白玉団子を

出汁としょうゆ・砂糖で煮たものをお供えることが多いです。

給食では、9月18日に里芋と団子の煮物とお月見ゼリーがです。



9月9日は重陽の節句です。

長寿や健康を願う日で、長寿の象徴とされる花である菊を観賞したり、

菊の花を浮かべたお酒「菊酒」を飲む風習があります。

また、栗ご飯などの栗の料理を食べる風習もあります。

給食では、「さつまいもと栗のタルト」を提供します。



世界の味めぐり「オーストリア共和国」



「グラシュースープ」

お肉とパプリカ粉を玉ねぎなどの野菜で煮込んだ料理です。

パプリカ粉の赤い色のスープが特徴てきです。



「シュニッツェル」

薄くのばしたお肉に細かいパン粉をつけて揚げたものに

レモンをかけて食べるのが、一般的です。

給食ではチキンカツを揚げてレモンソースをかけます。



地産地消とは？

□□□□□□□□□□□□□□□□

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、

献立表に太字で記載しています。

【今月の泉南市の食材】ピーマン・みずなす・米

