

令和6年 10月分		中学校給食献立表										泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会					
月		火 1		水 2		木 3		金 4									
10月は 食品ロス削減月間  10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。 食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。		牛乳 赤 ご飯 米 黄 五目うどん(麺) (温) 黄 うどん さわらの磯辺天ぷら (温) 赤 黄 さわらの磯辺天ぷら 油 五目うどん(汁・真) (食缶) 赤 緑 緑 赤 赤 緑 豚肉 玉ねぎ にんじん 油揚げ かまぼこ 青ねぎ 削り節 だし昆布 みりん しょうゆ かつおだし 昆布だし ふりがけ 緑 野菜と雑穀のふりかけ (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 887 34.1 22.5 2.4		牛乳 赤 ご飯 米 黄 豆腐ハンバーグ (照り焼きソース)(温) 赤 黄 豆腐ハンバーグ(Y) さとう みりん しょうゆ 片栗粉 黄 さつまいもの天ぷら (温) 黄 黄 さつまいも 小麦粉 塩 なたね油 黄 野菜ザラダ (冷) 緑 キャベツ きゅうり とうもろこし ゆで塩 和風ドレッシング (小袋) 黄 ミニゼリー (冷) 黄 黄 ミニゼリー(みかん) ミニゼリー(アセロラ) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 796 21.3 20.7 1.9		アシドミルク 赤 ご飯 米 黄 豚キムチ (温) 緑 赤 緑 緑 黄 白菜キムチ 豚肉 玉ねぎ にら なたね油 しょうゆ さとう 黄 フライドポテト (温) 黄 黄 黄 じゃがいも なたね油 小麦粉 から揚げ粉 塩 ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶) 緑 緑 赤 緑 玉ねぎ にんじん 油揚げ ほうれん草 だし昆布 削り節 みそ 赤 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 777 27.3 15.1 3.2		牛乳 赤 ご飯 米 黄 チキン南蛮 (温) 赤 黄 黄 黄 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 さとう 酢 しょうゆ みりん ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています) 枝豆とコーンのスープ煮 (温) 緑 とうもろこし ゆで塩 むき枝豆 鶏ガラスープ 塩 鶏だし こしょう ミニストローネ (食缶) 赤 黄 緑 緑 緑 黄 緑 ベーコン じゃがいも かぼちゃ 玉ねぎ にんじん キャベツ アルファベットマカロニ トマトジュース 塩 コンソメ トマトケチャップ なたね油 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 1029 33.8 40.1 3.5									
		7(Aグループ対応)		8		9(Cグループ対応)		10		11(Cグループ対応)							
		牛乳 赤 ご飯 米 黄 キャベツと厚揚げの味噌炒め (温) 赤 緑 緑 豚肉 にんにく 土生姜 塩 こしょう キャベツ 厚揚げ エリンギ 青ねぎ みそ さとう しょうゆ 豚骨スープ なたね油 黄 (基本献立) 彩り野菜の卵焼き (温) 赤 (Aグループ) 蒸しコーンしゅうまい (温) 緑 コーンしゅうまい のっぺい汁 (食缶) 黄 緑 緑 赤 黄 緑 里芋 にんじん 大根 油揚げ こんにゃく 青ねぎ だし昆布 削り節 みりん しょうゆ 塩 片栗粉 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 843 32.0 29.2 3.3		白ぶどう&ほうれん草 赤 ご飯 米 黄 ビーフコロッケ (温) 黄 ビーフコロッケ なたね油 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています) 切り干し大根とツナのソテー(温) 赤 緑 緑 黄 黄 切干大根 ツナ にんじん チンゲン菜 しょうゆ さとう なたね油 白玉だんご汁 (食缶) 赤 緑 黄 緑 赤 緑 黄 鶏肉 白菜 にんじん こんにゃく しめじ 油揚げ 青ねぎ 白玉だんご だし昆布 削り節 みそ 赤 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 736 18.6 14.1 2.9		牛乳 赤 ご飯 米 黄 鶏ニラ丼 (温) 赤 黄 黄 緑 緑 黄 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 にら にんにく 土生姜 さとう しょうゆ みりん コチュジャン 豆板醤 粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも ゆで塩 塩 こしょう (基本献立) もやしのナムル (ごまあり)(冷) 緑 もやし きゅうり ハム 土生姜 ごま油 白ごま しょうゆ さとう 酢 黄 (Cグループ) もやしのナムル (ごまなし)(冷) 緑 緑 赤 緑 黄 もやし きゅうり ハム 土生姜 なたね油 しょうゆ さとう 酢 黄 パイン缶 (冷) 緑 パイン缶 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 906 29.7 29.7 2.2		牛乳 赤 ご飯 米 黄 かぼちゃ挽肉フライ (温) 赤 黄 かぼちゃ挽肉フライ なたね油 ツナときのこのトマトスパゲティ (温) 黄 赤 緑 緑 緑 黄 スパゲティ ゆで塩 ツナ しめじ 玉ねぎ にんじん にんにく 濃厚ソース ウスターソース トマト缶 トマトピューレ コンソメ トマトケチャップ こしょう さとう 塩 なたね油 黄 ポトフ (食缶) 赤 緑 緑 緑 黄 ウィンナー(チキン) 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん じゃがいも 鶏ガラスープ 野菜パイオン 塩 こしょう エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 780 21.2 21.4 1.8		牛乳 赤 ご飯 米 黄 (基本献立) チャプチェ (ごまあり)(温) 赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄 豚ひき肉 土生姜 にんにく 春雨 にんじん たけのこ 玉ねぎ 干ししいたけ ビーマン なたね油 塩 こしょう さとう 酒 しょうゆ 白ごま ごま油 黄 チキンナゲット (温) 赤 黄 黄 チキンナゲット なたね油 トマトケチャップ さとう ウスターソース 中華スープ (食缶) 赤 緑 赤 緑 緑 鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 豆腐 にんじん えのき 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラスープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 814 28.8 23.5 2.7							

※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。

家族で取り組む ノーメディアデー

1日テレビや、スマートフォンに触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力低下や運動不足などが心配です。テレビやスマホの電源を消したて、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしてください。



目や皮膚の健康を保つ ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



10月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%～20%)	脂質 (エネルギーの20%～30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	826	29	24	3.0	302	3.7	213	0.74	0.51	26	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

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。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

今月は地産地消はありません

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

令和6年 10月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会											
月 14				火 15				水 16(Aグループ対応)				木 17				金 18			
スポーツの日 運動しよう 成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤			
				ごはん 米 黄				ごはん 米 黄				ごはん 米 黄				ごはん 米 黄			
				自身魚のチリソースかけ (温) ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 白ねぎ 緑 豆板醤 緑 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 パプリカ(粉) 黄 チンゲン菜のソテー (温) チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 緑 こしょう 緑 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 ワンタンスープ (食缶) 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 黄 ワンタンの皮 赤 ガラスープ 緑 鶏ガラスープ 緑 鶏・豚骨スープ 緑 豚骨スープ 緑 しょうゆ 緑 鶏だし 緑 塩 緑 こしょう 緑 なたね油 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 790 30.2 22.6 2.7				中華丼 (食缶) 豚肉 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 (基本献立) キャンディーチーズ (冷) ビビビチーズ 赤 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 801 30.1 24.9 2.9				マカロニサラダ (冷) マカロニ 黄 ゆで塩 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄 (Aグループ) ミニフィッシュ (冷) ミニフィッシュ 赤 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 773 24.4 17.1 2.5				鶏じゃが (食缶) 鶏肉 赤 酒 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 緑 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄 炒り卵の花 (冷) おから 赤 油揚げ 赤 にんじん 緑 平天 赤 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 かつおだし 黄 なたね油 黄 きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 緑 酢 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 773 24.4 17.1 2.5			
				秋野菜カレー (食缶) 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 緑 グリーンピース 黄 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(N) 黄 カレーフレーク(M) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄 ごぼうサラダ (冷) ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 黄 エッグケア(小袋) 黄 カットゼリー (冷) カットゼリーはちみつレモン 黄 ダイスゼリーマスカット 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 859 22.7 18.3 2.6															
21				22				23				24(世界味めぐり献立)				25			
生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤			
ごはん 米 黄				ごはん 米 黄				ごはん 米 黄				ごはん 米 黄				ごはん 米 黄			
とんこつラーメン(麺) (温) 中華麺 黄 なたね油 黄 揚げぎょうざ (温) ぎょうざ(Y) 赤 油 黄 とんこつラーメン(汁・具) (食缶) 焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 にら 緑 チンゲン菜 緑 ゆで塩 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 塩 緑 こしょう 緑 酒 緑 しょうゆ 緑 豚骨スープ 緑 とんこつ白湯 緑 ふりかけ おかかふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 797 26.0 22.4 2.7				炊き込みご飯 (黄) 米 黄 炊き込みご飯のもと 黄 和風梅子キン (温) 鶏肉 赤 酒 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 梅びしお 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 酢 黄 さとう 黄 里芋と団子の煮物 (温) 里芋 黄 白玉だんご 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 豚汁 (食缶) 豚肉 赤 なたね油 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 1016 39.2 34.6 5.3				さんまのかば焼き (温) さんま開き煮粉付き 赤 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 にんじんシリシリ (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 緑 みりん 赤 かつおだし 黄 塩 黄 なたね油 黄 豚肉と白菜のスープ (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 青ねぎ 緑 なるとかまぼこ 赤 土生姜 赤 鶏だし 緑 ガラスープ 緑 鶏・豚骨スープ 緑 しょうゆ 緑 酒 緑 こしょう 緑 塩 緑 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 812 27.4 27.3 2.7				コーヒーストック 赤 パン コッパパン 黄 メーブル豚ソーテー (温) 豚肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 メーブルシロップ 黄 しょうゆ 緑 土生姜 緑 ハッシュドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 カレー粉 黄 チリパウダー 黄 コンソメスープ (食缶) ウインナー(チキン) 赤 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 白菜 緑 にんじん 緑 コンソメ 緑 野菜ブイヨン 赤 こしょう 赤 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 704 26.6 21.6 4.6				ハンバーグおろしソースかけ (温) ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 大根 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄 金平ごぼう (温) ごぼう 緑 にんじん 緑 平天 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 なたね油 黄 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ 緑 じゃがいも 黄 にんじん 緑 油揚げ 赤 小松菜 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 751 26.9 16.8 3.1			
28				29				30(Aグループ対応)				31(Bグループ対応)				「米」という字 「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。			
生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤							
ごはん 米 黄				ごはん 米 黄				ごはん 米 黄				ごはん 米 黄							
野菜炒め (温) 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 中華だし 緑 塩 緑 こしょう 緑 しょうゆ 緑 なたね油 黄 さばの梅子姜煮 (温) さば(E) 赤 土生姜 緑 梅びしお 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 豆乳みそ汁 (食缶) 鶏肉 赤 白菜 緑 大根 緑 にんじん 緑 三つ葉 緑 油揚げ 赤 豆乳 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 811 32.7 25.9 3.3				麻婆豆腐 (食缶) 豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 緑 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 赤だしみそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄 チキンウインナー (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄 白菜とツナの和え物 (冷) ツナ 赤 白菜 緑 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 805 32.4 24.5 2.8				鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 ジャーマンポテト (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 (基本献立) かきたま汁 (食缶) 卵 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 月型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 片栗粉 黄 (Aグループ) すまし汁 (食缶) 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 月型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 904 35.9 33.1 2.3				かぼちゃシチュー (食缶) 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 かぼちゃ 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 緑 コンソメ 緑 こしょう 黄 なたね油 黄 (基本献立) エビカツ (温) エビカツ 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄 (Bグループ) チキンカツ (温) チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄 キャベツのカレーソーテー (温) キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 カレー粉 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 774 26.6 28.3 4.0							