



日・曜	はしの日	アレルギ-など	献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 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	からだのちようしをととのえる		
1 (火)		■	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	エネルギーのもとになる <b>黄(き)のなかま</b>	からだをつくるもとになる <b>赤(あか)のなかま</b>	からだのちようしをととのえる <b>緑(みどり)のなかま</b>	( )は、下処理で使用します。	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
			こくとうパン	こくとうパン				631
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.6
			ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、 なたねあぶら	ツナ	にんにく、たまねぎ、 <b>みずなず</b> 、にんじん、 トマトかん	トマトピューレ、トマトケチャップ、しお、 ウスターソース、のうこうソース、 こしょう、コンソメ	19.1
だいこんとウインナーのようふうに フルーツポンチ	サイコロゼリー(ぶどう)	チキンウインナー	にんじん、 <b>だいこん</b> ミックスフルーツかん	コンソメ、しょうゆ、しお おうとう、パイナップル、わなし、みかんがはいっています	2.2			
2 (水)		■	ごはん	<b>ごはん</b>				635
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.4
			だいこんのみそしる		あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ	<b>だいこん</b> 、にんじん、はくさい、えのきたけ	けずりぶし	14.3
			さんまのかばやき(1きれ) さといものふくめに	なたねあぶら、さとう さといも、さとう	さんまでんぶんつき		しょうゆ、さけ、みりん しょうゆ、みりん、かつおだし	2.2
3 (木)		■	コッペパン(きりめいり)	コッペパン				608
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.4
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、ブロッコリー	コンソメ、しお	21.2
			チキンウインナー(3ぼん) トマトケチャップ(1ふくろ) もやしのナムル スイートポテト(1ふくろ)	なたねあぶら ごまあぶら、さとう スイートポテト	チキンウインナー ツナ	もやし、きゅうり、つちしょうが	トマトケチャップ しょうゆ、す	2.8
4 (金)		■	ごはん	<b>ごはん</b>				617
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.7
			ポポクンのかぼちゃカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、 <b>みずなず</b> 、かぼちゃ、 ブロッコリー、にんにく、トマトかん	アレルゲンフリーカレーフレーク、 とりガラスープ、トマトケチャップ	17.7
			おおさかしろなのいためもの ぶどうめ	さとう、なたねあぶら さとう		<b>おおさかしろな</b> 、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ しょうゆ	1.8
7 (月)		■	ごはん	<b>ごはん</b>				608
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.9
			さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ、みそ、わかめ	<b>だいこん</b> 、にんじん	けずりぶし	17.0
			チャプチェ ツナそぼろ	はるさめ、さとう、ごま、 ごまあぶら、なたねあぶら さとう	ぶたひきにく ツナ	にんにく、つちしょうが、しろねぎ、たまねぎ、 にら、あかパプリカ、ほししいたけ、にんじん	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし しょうゆ、さけ、みりん	1.8
8 (火)		■	げんえんパン	げんえんパン				613
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.2
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、だいこん、 <b>キャベツ</b> 、 ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	21.4
			とりにくのパーベキューソースかけ(2きれ) ごぼうサラダ	こむぎこ、なたねあぶら、 さとう、はちみつ、かたくりこ エッグケアマヨネーズ、さとう	とりにく	つちしょうが、にんにく ごぼう、にんじん	しお、こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、 ウスターソース、さけ しょうゆ、しお	2.9
9 (水)	○	■	ごはん	<b>ごはん</b>				637
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.6
			けんちんじる	さといも、こんにやく	とうふ	<b>だいこん</b> 、にんじん、しいたけ	けずりぶし、さけ、みりん、しょうゆ	18.9
			みそカツ(1まい) ゆずあえ	こむぎこ、パンこ、さとう、 なたねあぶら、かたくりこ さとう	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	2.0
10 (木)		■	おさつパン	おさつパン				602
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.3
			あんかけラーメン	ラーメン、なたねあぶら、 かたくりこ	ぶたにく	にんじん、もやし、チンゲンさい	とりガラスープ、ちゅうかだし、しお、 こしょう、みりん、さけ、しょうゆ	22.6
			にんじんシリシリ ブルーベリークレープ(1ふくろ)	なたねあぶら クレープ(ブルーベリー)	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	1.8
11 (金)		■	ごはん	<b>ごはん</b>				609
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.9
			なめこじる	さといも、こんにやく	とうふ、みそ	<b>だいこん</b> 、にんじん、なめこみずに、はくさい	けずりぶし、みりん	13.6
			サケのなんばんづけ(1きれ) さつまいものあまに	こむぎこ、なたねあぶら、 さとう さとう	サケ	たまねぎ、にんじん、 <b>あおなご</b>	しお、こしょう、す、しょうゆ しょうゆ	2.2
15 (火)		■	こくとうパン	こくとうパン				614
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.0
			ようふうおでん もやしのサラダ ぶどうゼリー(1こ)	じゃがいも、さとう なたねあぶら ゼリー(ぶどう)	ぶたにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、たまねぎ もやし、 <b>こまつな</b> 、にんじん	ガラスープ、しょうゆ、とりだし しお、ドレッシング(ごま)	2.4
			ごはん	<b>ごはん</b>				580
16 (水)		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.4
			いもたき	さといも、こんにやく、 しらたまだんご、さとう	とりにく、あぶらあげ	にんじん、しいたけ、 <b>あおなご</b>	しょうゆ、みりん、さけ、いりこだし、しお	15.5
			ツナとはくさいのあえもの うめひじき	さとう さとう、ごま	ツナ ひじき	はくさい、にんじん うめぼし	しょうゆ、みりん かつおだし、しょうゆ、みりん	2.1
			げんえんパン	げんえんパン				608
17 (木)		■	コアコアのむヨーグルト	コアコアのむヨーグルト				19.7
			ピーススープ	レンズまめ、なたねあぶら	とりにく	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、 セロリ	コンソメ、しお	14.2
			プーティン	じゃがいも、こむぎこ、 なたねあぶら、さとう		ソテーオニオン	しお、アレルゲンフリーハヤシフレーク、 あかワイン、ウスターソース、 トマトケチャップ	2.0
			キャベツとウインナーのソテー メープルシロップ(1ふくろ)	なたねあぶら メープルシロップ	ウインナー	<b>キャベツ</b> 、にんじん	しお、こしょう、コンソメ	

令和 6 年 10 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう



泉南市教育委員会  
泉南市学校給食会

日・曜	はしの日	アレルギーなど	献立名	しょくひん 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	からだのちようしをとのえる		
		たまご 卵 にゅう 乳 ほん 肉	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	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のえる 緑(みどり)のなかま	( )は、下処理で使います。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
18	○	■	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる さばのしょうがに(1きれ) きりぼしだいこんのいりに	ごはん さとう さとう	ぎゅうにゅう みそ、とうふ、わかめ さば あぶらあげ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこみずに けずりぶし しょうゆ、さけ しょうゆ、かつおだし		643 24.2 20.9 2.4
21	○	■	ごはん ぎゅうにゅう とりすきどん あげパン(1こ) やさいゼリー(1こ)	ごはん いとこんにやく、さとう、 なたねあぶら ロールパン、グラニューとう、 なたねあぶら ゼリー(やさい)	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ たまねぎ、にんじん、はくさい、 <b>あおねぎ</b>	しょうゆ、さけ、みりん		689 20.3 19.0 1.8
22	○	■	げんえんパン ぎゅうにゅう あきやさいのミネストローネ ホキのハニーマスタードあえ(1きれ) チョコクリーム(1ふくら)	げんえんパン さつまいも、なたねあぶら こむぎこ、なたねあぶら、 はちみつ チョコクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ	かぼちゃ、 <b>だいこん</b> 、たまねぎ、にんじん、 セロリ しょうゆ、さけ、みりん	しょうゆ、さけ、みりん しお、コンソメ、トマトケチャップ、 トマトジュース しお、つぶマスタード、しょうゆ、みりん、 す、レモンかじゅう	633 24.3 23.8 2.5
23	○	■	ごはん ジョア(マスカット) じゃがいものみそしる タコライス きりぼしだいこんとツナのソテー スライスチーズ(1まい)	ごはん じゃがいも なたねあぶら、かたくりこ さとう、なたねあぶら スライスチーズ	ジョア(マスカット) とうふ、わかめ、みそ ぶたひきにく ツナ スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> けずりぶし たまねぎ、トマトかん さけ、トマトケチャップ、ウスターソース、 しお、こしょう、カレーこ きりぼしだいこん、にんじん、 <b>ごまつな</b> しょうゆ		571 24.8 13.9 2.4
24	○	■	げんえんパン ぎゅうにゅう ミートボールシチュー りっちゃんのスラダ りんごブチゼリー(1こ)	げんえんパン さとう、なたねあぶら なたねあぶら ブチゼリー(りんご)	ぎゅうにゅう チキンミートボールK ハム、サラダこんぶ、 かつおぶし	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、 ブロッコリー <b>キャベツ</b> 、にんじん、きゅうり、とうもろこし ドレッシング(げんえんわふう)		594 19.0 23.5 2.4
25	○	■	ごはん ぎゅうにゅう にくすい きんぴらごぼう たまごやき(1きれ) あじつけのり(1ふくら)	ごはん かたくりこ さとう、なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、とうふ ちくわ たまごやきQ あじつけのり	たまねぎ、 <b>あおねぎ</b> 、にんじん、はくさい、 えのきたけ だしこんぶ、けずりぶし、かつおだし、 しょうゆ、しお、さけ ごぼう、にんじん しょうゆ、さけ、みりん		585 23.3 17.5 1.6
28	○	■	サケわかめごはん ぎゅうにゅう たまねぎのそぼろに こまつなのびたし みかんのかんづめ	ごはん じゃがいも、いとこんにやく、 おつゆふ、さとう、 なたねあぶら さとう	サケわかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース <b>ごまつな</b> 、はくさい かつおだし、しょうゆ、みりん		584 20.2 14.4 2.4
29	○	■	アップルパン ぎゅうにゅう カレーうどん ウインナーポテト えだまめとコーンのスープに	アップルパン うどん、なたねあぶら じゃがいも、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b> アレルゲンフリーカレーフレーク、しょうゆ、 かつおだし たまねぎ しお、こしょう、コンソメ とうもろこし、えだまめ とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		617 23.4 19.5 2.6
30	○	■	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる がね(1こ) とりにくのさっぱり	ごはん さつまいも、こむぎこ、 くろざとう、なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b> けずりぶし さけ、しお にんにく、つちしょうが しょうゆ、す、みりん、さけ		651 23.2 20.3 1.9
31	○	■	コッペパン(きりめいり) ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー キャベツとツナのサラダ ハロウィンデザート(1こ)	コッペパン じゃがいも、なたねあぶら なたねあぶら、 エッグケアマヨネーズ ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、 アレルゲンフリーシチューフレーク、しお、 コンソメ <b>キャベツ</b> しお、こしょう		650 22.1 27.0 2.8

※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。

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
泉南市摂取量(中学年 平均)	617	22.6	19.0	2.2
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)

きょうだい 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  
こんだて つけています。(食材等は変わる場合があります)



地産地消とは?

地産地消とは、その土地で産物やサービスを生産・消費することをいいます。大阪府堺市以南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。

【今月の泉南市の食材】米、水なす、大根、青ねぎ、キャベツ



世界の味めぐり ~「カナダ」~



今月はカナダの料理「ピースープ」、「プーティン」、「メープルシロップ」が登場します。

(問合せ先)

学校給食センター

☎ : 072-484-1389