

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) しじょう(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	からだのちよしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
2 (月)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				626
			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	とりにく、わかめ	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	23.6
		■	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	21.0
			きゅうりのあまず あじつけのり(1ふくろ)	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ	2.2
3 (火)		■	ごはん	ごはん				666
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどん 「ごはんにかけてたべましょう」	さとう、かたくりこ、 なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、キャベツ、きくらげ、 つちしょうが、 あおねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しお、 しょうゆ、こしょう、さけ	20.6
			たこやき(2こ)	こめこのたこやき、 なたねあぶら、さとう			おこのみやきソース、トマトケチャップ	20.9
4 (水)		■	ごはん	ごはん				574
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ミートボールシチュー	さとう、なたねあぶら、 じゃがいも	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、トマトかん、 ブロッコリー、グリーンピース	トマトピューレ、ハヤシブレイク、 とりガラスープ、デミグラスソース、 のうこうソース、しょうゆ、とんこつスープ	20.4
			キャベツとコーンのサラダ れいとうりんご(1こ) 「りんご」			キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお、ドレッシング(わふう)	2.9
5 (木)		■	ごはん	ごはん				613
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぼちゃのみそじる 「ほねにちゅういしてたべましょう」	じゃがいも	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、 あおねぎ にんじん	けずりぶし	24.1
		■	アジフライ(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ	アジフライ		のうこうソース、ウスターソース	18.0
			かもりとりとりにくのにも しそかつおふりかけ(1ふくろ)	なたねあぶら、さとう	とりにく	かもり 、つちしょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし ふりかけ(しそかつお)	2.2
6 (金)		■	ごはん	ごはん				620
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やさいスープ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ、セロリ、ブロッコリー	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ、 しお	27.9
			とりにくのカレーふうみやき(2こ)	こむぎこ、なたねあぶら	とりにく		カレーこ、しお、こしょう	20.4
		■	ラタトゥイユ 「りんご」	なたねあぶら、さとう	ベーコン	たまねぎ、 みずな 、ズッキーニ、 きパプリカ、トマトかん、にんにく	トマトケチャップ、ローリエ、しお、こしょう、 コンソメ	2.6
9 (月)		■	ごはん	ごはん				600
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゅうかスープ 「ほねにちゅういしてたべましょう」	かたくりこ、ごまあぶら	ハム、とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、つちしょうが、 あおねぎ	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しお、 しょうゆ、こしょう、さけ	22.0
		■	カレイのからあげあまずあんかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	カレイのからあげ		しょうゆ、す	18.9
			もやしとにらのいためもの	なたねあぶら	ちくわ	もやし、にら、にんじん	さけ、ちゅうかだし、こしょう、しょうゆ	2.4
10 (火)		■	ごはん	ごはん				604
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さつまじる	さつまいも、あおねぎ	とりにく、あぶらあげ、 みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし、けずりぶし	25.2
			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	にんじん、にら、キムチ、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、コチュジャン、 しお、こしょう	15.2
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ	1.7
11 (水)		■	ごはん	ごはん				654
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレーうどん	うどん、なたねあぶら	ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、 あおねぎ	カレーブレイクN、かつおだし、しょうゆ	20.8
			ごぼうサラダ	さとう		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、エッグケア、(す)	22.8
			ぶどうゼリー(1こ)	ゼリー(ぶどう)N				3.2
12 (木)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				658
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふきよせじる 「おつきみこんだてです」		とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 えだまめ	けずりぶし、だしこんぶ	23.4
			わふうおろしハンバーグ(1こ)	なたねあぶら、さとう、 かたくりこ	ハンバーグ(うさぎがた)	だいこん	しょうゆ、みりん、さけ、す	17.7
13 (金)		■	ごはん	ごはん				575
			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、だいこん、 ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	19.4
			ツナのトマトマカロニ	マカロニ、なたねあぶら、 さとう	ツナ	なす、ソテーオニオン、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、しお、 のうこうソース、こしょう	20.4
			いちごジャム(1ふくろ)	いちごジャム				2.2

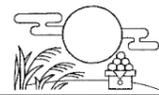
材料の入荷等により、内容を変更することをご了承下さい。

9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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	623	23.0	20.4	2.4	341	2.6	164	0.32	0.34	15	3.6
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの25~30%) 14.5~21.5	2未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

(※) 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)

(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	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) しじつ(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	からだのちよしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
17 (火)	スプーンなし	■	わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			604	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			すましじる	かたくりこ	とりにく、とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、 あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん		23.0
			しろみぎかなのごまみそだれかけ	かたくりこ、なたねあぶら、さとう、ごま	ホキK、みそ		しお、みりん、さけ、しょうゆ		17.8
		だいがくいも <small>【しんメニュー】</small>	だいがくいも					2.7	
18 (水)	スプーンなし	■	こくとうパン	こくとうパン				560	
			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、あつあげ、ちくわ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし		22.9
			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		17.7
		ぶどう(1つぶ)			ぶどう			2.3	
19 (木)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				617	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			はるさめスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、 とうもろこし、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
			ユーリンチー <small>【しんメニュー】</small>	かたくりこ、なたねあぶら、ごまあぶら、さとう	とりにく	ながねぎ	しお、こしょう、しょうゆ、す		21.5
		チンゲンさいのいためもの	さとう、なたねあぶら	ベーコン	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		2.0	
20 (金)	スプーンなし	■	コッペパン	コッペパン				698	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			チリビーンズ	しろいんげんまめ、さとう、なたねあぶら	だいたい、ぶたひきにkW	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、 ブロッコリー、ソテーオニオン	デミグラスソース、チリペッパー、ガラスープ、 とんこつスープ、とりガラスープ、 ハヤシフレック、トマトピューレ、しょうゆ、 のうこうソース、とりだし、トマトケチャップ		30.9
		★	オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ				29.8
		もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、 こまつな 、にんじん	ドレッシング(ごま)		2.6	
24 (火)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				675	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいときのこのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 マッシュルーム、しめじ、にんにく	とりガラスープ、カレーフレックN、 カレーフレックS、ウスターソース、 のうこうソース、トマトケチャップ		21.2
			さつまいものサラダ	さつまいも	ハム	きゅうり	しお、エッグケア		21.8
		パイナップルのかんづめ			パイナップルのかんづめ			1.8	
25 (水)	スプーンなし	■	パンズパン(きりめいり)	パンズパン				614	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、 ブロッコリー	コンソメ、しお、くろこしょう		22.4
			みそかつ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう、 なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ		21.9
		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	
26 (木)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				581	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ	だいこん、にんじん、たまねぎ、 こまつな	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん、しお		20.8
			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		14.2
		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		1.9	
		コッペパン	コッペパン					648	
27 (金)	スプーンなし	■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			チャンポン	ラーメン、なたねあぶら、 かたくりこ、さとう	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 あおねぎ 、 ほししいたけ、きくらげ、つちしょうが	しょうゆ、とり・とんこつスープ、さけ、しお、 ガラスープ、とりだし、こしょう		24.9
			チキンナゲット(2こ)	なたねあぶら	チキンナゲット				23.9
			ブルーベリージャム(1ふくら)						2.9
30 (月)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				648	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			みずなすとたまねぎのみそじる		とうふ、わかめ、みそ	みずなす 、にんじん、たまねぎ	けずりぶし		23.4
		ヒ	さんまのかばやき(1きれ)	かたくりこ、なたねあぶら	さんまE		しお、しょうゆ、みりん、さけ		23.3
		ゆずあえ	さとう		はくさい、 こまつな 、しめじ	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう		2.2	

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。
おおさかふかさいしいなんさんち
大阪府堺市以南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。

がっ ぎゅうしょく きくひょう
9月の給食目標

いろいろな食べ物を覚えよう!

きょうだいこんだて



しょうがっこう ちゅうがっこう
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。)

お知らせ

がっき ぎゅうにゅう かみ
2学期から牛乳は紙パックに、パンは個包装に変わります。



給食費について

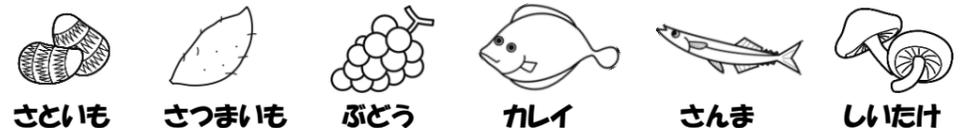
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることになります。
給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

きともしも にち
里芋(12日)



せんなんし きともしも しゅうがくお おおさかふ ばん
泉南市は、里芋の収穫量が大阪府で1番です。泉州の里芋は丸いのが特徴で、十五夜のお供えに使われることから、「月見芋」とも呼ばれています。
今年(ことし)の十五夜は9月13日で、給食では9月12日に泉南市でとれた里芋を使ったお月見献立「里芋と団子の煮物」が出ます。味わって食べましょう。

秋が旬の食べもの



さといも さつまいも ぶどう カレイ さんま しいたけ