

Table with columns for Day (日・曜), Allergy (アレルギー), Name (献立名), Food (食品), and Energy (エネルギー). It lists daily school lunch menus from October 1st to 18th, including items like rice, bread, and various side dishes, along with their energy values.

<給食費についてのお願い> 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ようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
21 (月)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				579
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.7
			きょうふうおでん	さといも、さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	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	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	
			こくとうビーンズ(1ふくろ)	こくとうビーンズ			1.9	
23 (水)	■		コッペパン	コッペパン				622
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.7
			ミートボールシチュー	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 グリーンピース、トマトかん	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	23.3
			コーンのスープに さつまいもとくりのタルト(1ふくろ)	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	2.4
24 (木)	■	★	ごはん	ごはん				607
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.0
			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、しお、しょうゆ	18.4
			セルフオムライス オムレツ チキンライスのぐ	なたねあぶら	オムレツ			1.9
25 (金)	■		パンズパン(きりめいり)	パンズパン				634
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.5
			コーンときのこのスープ	かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、 ブロッコリー、しめじ、まいたけ、 あおねぎ 、 つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、 こしょう、さけ	27.7
			みそカツ(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	2.6
			もやしのサラダ	なたねあぶら	もやし、 ごまつば 、にんじん	ドレッシング(ごま)		
28 (月)	■		ごはん	ごはん				595
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.3
			わかめスープ		わかめ、とうふ	はくさい、にんじん、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、しょうゆ、 ちゅうかだし、しお、こしょう、さけ	19.1
			ヤンニョムチキン	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	とりにく		しお、こしょう、コチュジャン、トマトケチャップ、 みりん	1.5
			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	
29 (火)	■		ごはん	ごはん				660
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17.8
			あきやさいカレー	さつまいも、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー、 しめじ	ガラスープ、カレーブレイクN、カレーブレイクS、 ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	20.2
			ごぼうサラダ	さとう、エッグゲア		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)	2.0
			とうにゅうとココアのデザート(1こ)	とうにゅうとココアのデザート				
30 (水)	■		こくとうパン	こくとうパン				583
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.8
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 セロリ	コンソメ、しお、くろこしょう	17.3
			しろみざかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、	ホキY		しお、こしょう、カレーこ	2.7
			トマトスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら、 さとう	ベーコン	なす、ソテーオニオン、にんにく、トマトかん	トマトケチャップ、ウスターソース、しお、 のうこうソース、こしょう	
31 (木)	■		まいたけごはん	ごはん		まいたけごはんのもと		645
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.8
			ちゃんこに	はるさめ	あらびきつくね、とうふ、 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 あおねぎ 、 つちしょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお	20.0
			かぼちゃひきにくフライ(1こ)	なたねあぶら		かぼちゃコロッケY		2.5
			ハロウィンプチゼリー(1こ)	プチゼリー(ハロウィン)				

※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	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)	619	22.3	20.1	2.2	321	3.3	141	0.31	0.33	16	3.9
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20~30%) 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)

きょうだい
こんだて

しょうがっこう ちゅうがくこう おな
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

つけています。(食材等は変わる場合があります。)

ちさんちしよ
地産地消

じもとでとれたものを、そのとちでたべるといいます。

おおさかふかふかい いなん きんち じぼさん とあかか ししよ
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

とは? きてい ぼあい ふとじ けいさい
予定の場合、太字で掲載しています。



10月の給食目標 「大豆を食べよう」

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから、畑の肉と呼ばれています。
ほかにも脂質、ビタミンB群、ビタミンE、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養
価の高い食品です。

また、大豆から味噌やしょうゆなどの調味料をはじめ、豆腐、納豆、油揚げ、豆
乳などの多くの製品がとられ、日本人の食生活に深い関係の深い食べ物になってい
ます。



大豆がいろいろなすがたにかわっているよ。
さが探してみましょう。

学校給食センター
☎ : 072-484-1389