

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	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
1 (金)			パンパン	パンパン				626	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.0	
			チャンポン	ラーメン、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	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、とりだし、ガラスープ、しお、こしょう	24.1	
			チキンウインナー(2本) にんじんシリシリ	なたねあぶら なたねあぶら	チキンウインナー 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	2.7	
5 (火)	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		20.6	
				しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも		だいごん 、たまねぎ、にんじん、 こまつな	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	17.6
				ぶたにくのねぎしおいため 【しんメニュー】	ごまあぶら、かたくりこ、なたねあぶら、ごま	ぶたにく	ながねぎ、にんにく、もやし、 あおねぎ	しお、さけ、こしょう、レモンかじゅう、ちゅうかだし	1.6
6 (水)			コッペパン(きりめいり)	コッペパン				647	
			■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		25.2	
				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、ハヤシフレーク、デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ	24.1
				サーモンフライ(1こ) タルタルソース(1ふくろ) みかんのかんづめ	なたねあぶら パンエッグタルタル	サーモンフライ			2.9
7 (木)			ごはん	ごはん				643	
			■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		24.4	
				さつまじる	さつまいも	とうふ、みそ	だいごん 、にんじん、たまねぎ、 あおねぎ	かつおだし、けずりぶし	19.1
			ヒ	さんまのこうばいに(1きれ) にまめ	さとう さとう、きんときまめ	さんまY	つちしょうが、 うめぼし 【せんなんしでとれました】	しょうゆ、さけ しょうゆ	2.9
8 (金)			コッペパン	コッペパン				595	
			■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		18.9	
				コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	コンソメ、しお	23.0
			★	オムレツきのこソースがけ(1こ) ごぼうサラダ 【いいはのひ】かみかみこんだてです。 いちごジャム(1ふくろ)	なたねあぶら、さとう エッグケア、さとう いちごジャム	オムレツ	えのきたけ、しめじ、ソテーオニオン ごぼう、にんじん	デミグラスソース、のうこうソース、 トマトケチャップ、コンソメ しょうゆ、しお、(す)	2.9
11 (月)	ス プ ー ン な し		■	こんぶごはん 【しんメニュー】 ぎゅうにゅう	ごはん うどん、かたくりこ	こんぶごはんのもと ぎゅうにゅう		604	
				あんかけうどん	うどん、かたくりこ	とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、 あおねぎ 、しめじ、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	24.8
				メヒカリのなんばんづけ	なたねあぶら、さとう	メヒカリからあげ	あおねぎ	す、しょうゆ	14.6
				プチゼリー(1こ)	プチゼリー(ぶどう)				2.7
12 (火)			■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも、さとう、おつゆふ、いとこんにやく、なたねあぶら、かたくりこ	ごはん ぶたひきにくW		287	
				たまねぎのそぼろに	じゃがいも、さとう、おつゆふ、いとこんにやく、なたねあぶら、かたくりこ	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	22.0
				やさしいため	なたねあぶら	ちくわ	もやし、にんじん、ピーマン、しめじ	しょうゆ、オイスターソース、こしょう、しお	14.8
				ふりかけ(1ふくろ)	なたねあぶら	ふりかけ(しそかつお)			2.0
13 (水)			■	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	こくとうパン ぎゅうにゅう		643	
				カレーなべ 【しんメニュー】		ウインナー、あつあげ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ	カレーフレークN、ウスターソース、 とりガラスープ、コンソメ、しお、こしょう	18.8
				もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、 こまつな 、にんじん	しお、ドレッシング(ごま)	26.7
				スイートポテト(1こ)	スイートポテト				2.3
14 (木)			■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	ごはん ぎゅうにゅう		625	
				とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、 あおねぎ	けずりぶし	23.8
				とりにくのからあげ	なたねあぶら	とりにく		からあげこ	19.0
				きりぼしだいごんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいごん、にんじん	しょうゆ、しお、かつおだし	2.4
15 (金)			■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう		661	
				チリビーンズ	しろいんげんまめ、さとう、なたねあぶら	だいず、ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、 にんにく、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、ハヤシフレーク、 トマトケチャップ、 トマトピューレ、のうこうソース、 しょうゆ、とんこつスープ、 とりガラスープ、とりだし	28.2 24.5
				ガーリックポテト	じゃがいも、なたねあぶら		にんにく	しお、こしょう	2.3
				ほうれんそうとコーンのソテー	なたねあぶら		ほうれんそう 、とうもろこし、にんじん	しお、こしょう、コンソメ	

ざいりょう にゅうたう ないよう へんこう りょうりくた
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。

11 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)	623	23.0	20.5	2.3
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

(※) 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)

しんまい きせつ
新米の季節になりました。

11月からJA大阪泉州管内産(貝塚市以南)の新米を予定しています。
品種は、主にキヌヒカリとあきたこまちで、他にヒノヒカリも使用する予定です。
自分たちが住んでいる地域でとれたお米を味わって食べてください。

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	からだのちようしをとのえる 緑(みどり)のなかま		
18 (月)	■	ごはん	ごはん				597
		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、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 あおなご	けずりぶし	25.6
		だいこんとりにくのもの ツナそば	さとう さとう	とりにく ツナ	だいこん、にんじん、つちしょうが	しょうゆ、みりん、かつおだし しょうゆ、さけ、みりん	15.8 2.0
19 (火)	■	ごはん	ごはん				616
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		すきやきどん	おつゆふ、いとこんやく、 さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、はくさい、 しんぎく	しょうゆ、さけ、みりん	24.3
		もやしのナムル ぶどうまめ	ごまあぶら、さとう さとう	ハム だいず	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す しょうゆ、しお	16.7 1.8
20 (水)	■	パンズパン(きりめいり)	パンズパン				640
		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	21.3
		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	25.9
21 (木)	■	ごはん	ごはん				615
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		マーボーどうふ	さとう、なたねあぶら、 ごまあぶら、かたくりこ	とうふ、とりひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、 あおなご 、 ほししいたけ、グリーンピース、にんにく、 つちしょうが	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、 ガラスープ、しょうゆ	21.6
		ちんげんさいのいためもの さといものふくめに	さとう、なたねあぶら さといも、さとう	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 しょうゆ、みりん、かつおだし	17.7 2.5
22 (金)	■	こくとうパン	こくとうパン				600
		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	とりにく、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	23.4
		やきぶたとキャベツのからしあえ サイコロゼリー	さとう、なたねあぶら サイコロゼリー(みかん)	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりからし	19.8 2.6
25 (月)	■	ごはん	ごはん				637
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンカレー	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、 グリーンピース	カレーフレークN、カレーフレークS、 のうこうソース、トマトケチャップ、はちみつ、 とりガラスープ、ウスターソース	21.1
		えだまめとコーンのスープに わなしのかんづめ	さとう		えだまめ、とうもろこし	とりガラスープ、しお、チキンブイオン、 こしょう	18.1 1.5
26 (火)	■	ごはん	ごはん				628
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのみそしる		とうふ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ	けずりぶし	24.0
		さばのしょうがに(1きれ) あおなのびたし	さとう さとう	さば あぶらあげ	つちしょうが こまつな 、はくさい	しょうゆ、さけ かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	21.1 2.3
27 (水)	■	アップルパン	アップルパン				653
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とうにゅうシチュー	なたねあぶら、かたくりこ、 じゃがいも	とうにゅう、ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、 かぼちゃ	コンソメ、しお、こしょう	23.1
		チキンナゲット(2こ) ゆでブロッコリー	なたねあぶら	チキンナゲット		ブロッコリー しお、ドレッシング(ごま)	25.8 2.4
28 (木)	■	ごはん	ごはん				595
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ、 なたねあぶら	ぶたひきにくW	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら	ガラスープ、とりガラスープ、しょうゆ、しお、 とり・とんこつスープ、とんこつスープ、 こしょう	23.9
		ビビンバ ナムル	なたねあぶら、さとう、 ごまあぶら ごまあぶら、さとう、ごま	ぎゅうにく	にんにく もやし、にんじん、ほうれんそう、ぜんまい	しょうゆ、さけ、コチュジャン しょうゆ	19.3 1.7
29 (金)	■	コッペパン	コッペパン				629
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やさいスープ	はるさめ		にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、 ブロッコリー	チキンブイオン、くろこしょう、しょうゆ、さけ、 しお	25.5
		しろみぎなのトマトソースがけ(1きれ) ベーコンポテト チョコクリーム(1ふくら)	こむぎこ、なたねあぶら、 かたくりこ、さとう じゃがいも、なたねあぶら チョコクリーム	ホキY ベーコン	たまねぎ	しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ しお、こしょう、コンソメ	22.7 2.6

ちさん ちしょう
地産地消
とは?

じもとでとれたものを、その土地で食べることを言います。
おおさかふかふかいしなんの産地のものを地産として取り扱ひ、
しょうよていばあいぶとじけいさい
使用予定の場合、太字で掲載しています。

11月の給食目標 残さず食べよう!



きょうだいこんだて しょうがっこうとちゅうがっこう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。)

「完食グランプリ」を开赛します!



11月20日(水)～26日(火)に「完食グランプリ」と題して残食調査を行います。
残さず食べることは、元気な体作りにつながります。また、食べ物を大切にすることを
持ってほしいと思っています。この週を機に、残さず食べることの大切さについて
改めて考え、しっかりと食べるようにしましょう。

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。