



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。	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	からだをつくるのもとになる 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			
1 (火)	■		コッペパン	コッペパン				552	
			ジョア		ジョア(マスカット)				
			ミートとなすのスパゲティ	スパゲティ、さとう、 なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、みずなす、 ソテーオニオン、 にんじん、トマトかん	トマトピューレ、 トマトケチャップ、 コンソメ、 とりガラスープ、 のうこうソース、 ウスターソース		23.7
			しろみぎかなのバジルフライ(1こ)	なたねあぶら	ホキバジルフライ				12.7
		ブルーベリージャム(1ふくら)	ジャム(ブルーベリー)					1.9	
2 (水)	■		ごはん	ごはん				593	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	だいこん、にんじん、 たまねぎ	けずりぶし		23.0
			ぶたキムチ	さとう、なたねあぶら、 ごまあぶら、ねりごま	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、 にら、キムチ、 にんにく	しょうゆ、 トウバンジャン、 コチジャン、 しお、 こしょう		15.1
		にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ		2.0	
3 (木)	■		コッペパン	コッペパン				607	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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、 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、 しょうゆ、 とんこつスープ、 のうこうソース、 とりガラスープ、 デミグラスソース		21.3
			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、 キャベツ	しょうゆ、 オイスターソース、 こしょう		21.0
		サイコロゼリー	サイコロゼリー(みかん)					2.9	
4 (金)	■		ごはん	ごはん				608	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			けんちんじる	さといも	とりにく、とうふ、 あぶらあげ	だいこん、にんじん、 こまつな	けずりぶし、 さけ、 みりん、 しょうゆ		21.8
			やきぎょうざ(2こ)	なたねあぶら、さとう	ぎょうざ		す、 しょうゆ		19.6
		にんじんシリシリ	なたねあぶら	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		1.3	
7 (月)	■		ごはん	ごはん				630	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			なめこじる		あつあげ、 わかめ、 みそ	たまねぎ、 なめこ、 はくさい	けずりぶし、 みりん		24.8
			さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さばE	しょうゆ、 つちしょうが	しょうゆ、 さけ、 みりん		21.9
		もやしのナムル	ごまあぶら、さとう	ハム	もやし、 きゅうり、 つちしょうが	しょうゆ、 す		3.5	
8 (火)	■		パンズパン(きりめいり)	パンズパン				613	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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、 しめじ、 あおねぎ、 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		22.4
			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、 みそ		しお、 のうこうソース、 トマトケチャップ		22.8
		ミックスフルーツのかんづめ			ミックスフルーツかん			2.7	
9 (水)	■		ごはん	ごはん				638	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 マッシュルーム、 にんにく	アレルゲンフリー- ハヤシブレイク、 ウスターソース、 のうこうソース、 トマトケチャップ、 コンソメ		17.6
			ひじきのようふうに	さとう、 なたねあぶら	ひじき	あかパプリカ、 きパプリカ	しょうゆ、 コンソメ、 さけ、 みりん		19.3
		さつまいもとくりのタルト(1こ)	タルト(さつまいもとくり)					1.9	
10 (木)	■		コッペパン	コッペパン				596	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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、 かまぼこ	にんじん、 もやし、 はくさい	とりガラスープ、 しお、 こしょう、 みりん、 さけ、 しょうゆ		22.5
			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		24.0
		チョコクリーム(1ふくら)	チョコクリーム					2.7	
11 (金)	■		ごはん	ごはん				628	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			しらたまだんごじる	しらたまもち、 さといも		だいこん、 たまねぎ、 にんじん、 あおねぎ	けずりぶし、 しょうゆ、 さけ、 みりん、 しお		25.9
			さわらのごまみそだれかけ(1きれ)	なたねあぶら、 さとう、 かたくりこ、 ごま	さわら、 みそ		しお、 みりん、 さけ、 しょうゆ		15.8
		ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、 しお		1.7	
		ふりかけ(1ふくら)			ふりかけ(やさいとざつこく)				
14 (月)	■		ごはん	ごはん				598	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ふきよせじる	さといも	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		25.1
			ツナそぼろ	さとう	ツナ		しょうゆ、 さけ、 みりん		16.7
		とうがんとりにくののもの	さとう、 なたねあぶら	とりにく	とうがん、 にんじん、 つちしょうが	しょうゆ、 みりん、 かつおだし		1.7	

ざいりょう にゆうかとう ないよう へんこう りょうしゆくだ
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。

きょうだいこんだて しょうがっこう ちゅうがっこう おな
小学校と中学校で同じメニューがある日に、左記のマークがつけられています。
(食材等は変わる場合があります。)

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)	607	22.4	18.3	2.3	312	3.3	130	0.32	0.33	13	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25~30%) 14.5~21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(問合せ先)
学校給食センター
☎ : 072-484-1389

(※) 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)



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(ぎ)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		
15 (火)		■	オリーブパン	オリーブパン				571
			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、ブロッコリー	コンソメ、しお	20.6
			ドライカレー	さとう、なたねあぶら	ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、つちしょうが	ウスターソース、コンソメ、あかワイン、 アレルゲンフリーカレーフレーク、 トマトピューレ、のうこうソース	21.1
			サイコロゼリー	サイコロゼリー(なし)			2.4	
16 (水)		■	ごはん	ごはん				597
			アシドミルク		アシドミルク			
			ぶたにくとはくさいのスープに	はるさめ	ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、 さけ、しお	14.1
			こめこのたこやき(2こ) うめひじき	なたねあぶら、さとう ごま、さとう	こめこのたこやき ひじき		のうこうソース、トマトケチャップ かつおだし、しょうゆ、みりん	11.1 2.9
17 (木)		■	コッペパン	コッペパン				647
			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、 なたねあぶら、さとう	だいず、とりひきにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ソテーオニオン、にんにく	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、しょうゆ、 トマトピューレ、のうこうソース、とりだし、 とんこつスープ、とりガラスープ	28.6 23.2
			ベーコンポテト ぶどう	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ	2.5
18 (金)		■	わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			571
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さつまじる	さつまいも	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ	かつおだし、けずりぶし	24.1
			サケのなんばんづけ	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	サケM		しょうゆ、す	16.3
			きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ	さとう、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	2.6
23 (水)		■	ごはん	ごはん				618
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、さとう、 おつゆふ、なたねあぶら、 いとこんにやく	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	19.9
			ゆずあえ おはぎ(1こ)	さとう おはぎ		はくさい、ごまつな、しめじ	しお、しょうゆ、ゆずかじゅう、みりん	13.5 1.6
24 (木)		■	アップルパン	アップルパン				621
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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	20.6
		★	オムレツのトマトソースがけ(1こ)	なたねあぶら、さとう、 かたくりこ	オムレツ	ソテーオニオン、トマトかん	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、 のうこうソース、しお	21.9
			わふうスパゲティ	スパゲティ、なたねあぶら	ツナ	たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし、しょうゆ、しお	2.5
25 (金)		■	ごはん	ごはん				642
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みずなすとたまねぎのみそしる		とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ	みずなす、にんじん、たまねぎ	けずりぶし	24.5
			さんまのかばやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	さんまからあげ		しお、しょうゆ、みりん、さけ	14.4
			さといものふくめに	さといも、さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	2.1
28 (月)		■	ごはん	ごはん				611
			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、にんにく、 さやいんげん	アレルゲンフリーカレーフレーク、 ウスターソース、トマトケチャップ、 とりガラスープ、のうこうソース	19.0
			コーンのスープに みかんのかんづめ	さとう		とうもろこし、えだまめ みかかん	とりガラスープ、しお、とりだし、こしょう	17.9 1.6
29 (火)		■	こくとうパン	こくとうパン				619
			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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ、 とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	27.1
			ホキのレモンマリネ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、 さとう	ホキE	たまねぎ、あかパプリカ	しお、こしょう、しょうゆ、す、レモンかじゅう	22.6
			きりぼしだいこんのサラダ	さとう		きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、かつおだし、エッグケア	2.9
30 (水)		■	かやくごはん	ごはん	かやくごはんのもと			577
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			わかめうどん	うどん	あぶらあげ、かまぼこ、 わかめ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	21.5
			もやしのピリからいため	なたねあぶら、ごまあぶら	ぶたにく	もやし、にんじん	しお、こしょう、コチジャン、さけ、しょうゆ	14.8
			プチゼリー(1こ)	プチゼリー(りんご)			2.4	

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。大阪府堺市以南の産地
のものを地産として取り扱い、使用予定の場合は太字で掲載しています。

9月の給食目標 「いろいろな食べものをおぼえよう！」

<p>18日(金)「まごわやさしい」</p> <p>「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられている食材【豆(大豆)製品】・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・芋】の最初の文字を並べたもので、この食材をそろえて食べることで自然と栄養バランスの良い食事になります。</p>	<p>23日(水)「おはぎ」</p> <p>19日~25日は、秋のお彼岸です。小豆の赤色には邪気を払う効果があるとして、お彼岸には魔除けと健康祈願の意味を込めて、おはぎを供えます。給食では、きな粉のおはぎを提供します。</p>
---	---