

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		
1 (木)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				598
	■		ぎゅうにゅう 「おつきみ」こんだてです	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8
			とうにゅうみそしる <small>しんメニュー</small>	なたねあぶら、さとう	あぶらあげ、とうふ、みそ、とうにゅう	はくさい、だいこん、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし	20.9
			ハンバーグのデミグラスソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	ハンバーグ(うさぎがた)		トマトケチャップ、ウスターソース、あかワイン、デミグラスソース	3.0
2 (金)			さといもとだんごのにも <small>パンにはさんで</small>	さといも、しらたまだんご、さとう			しょうゆ、みりん、かつおだし	623
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			23.3
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	さけ、しょうゆ	16.5
			にくじゃが	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	ぎゅうにゅう			1.8
5 (月)			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	<b>あおねぎ</b>	す、しょうゆ	609
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			25.6
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	とろろスープ、とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	16.8
			とろろ	とろろ	とろろ	にんじん、つちしょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	1.8
6 (火)			とろろ	とろろ	とろろ	にんじん、つちしょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	620
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			22.7
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマトかん、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、とろろスープ、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	24.1
			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		しょうゆ、しお、エッグケア、(す)	3.1
7 (水)			ごぼうサラダ	さとう		ごぼう、にんじん	とろろスープ、しお、こしょう、とりだし	595
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			27.7
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、なめこ	けずりぶし	17.0
			かぼちやのみそしる <small>ほねにちゅういしてたべましょう</small>	なたねあぶら、さとう	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	かぼちや、たまねぎ、にんじん	しお、みりん、しょうゆ	2.4
8 (木)			さけのしおやき(1きれ)	さとう、なたねあぶら、こんにやく	とりにく	ごぼう、にんじん、れんこん、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)	631
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			19.4
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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	23.7
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー		トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース、しお、こしょう	2.1
9 (金)			ツナのトマトマカロニ	マカロニ、さとう、なたねあぶら	ツナ	なす、ソテーオニオン、トマトかん	とろろスープ、しお、こしょう	634
	■		りんごタルト(1こ)	タルト(りんご)				20.7
			ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			11.8
			ジョア	ジョア(いちご)				1.9
12 (月)			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、さけ、しょうゆ、みりん	650
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			23.0
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b> 、にんにく、ほししいたけ、グリーンピース、つちしょうが	トウバンジャン、とり・とんこつスープ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし	22.3
			マーボーどうふ	さとう、かたくりこ、ごまあぶら、なたねあぶら	とろろ		しょうゆ	2.8
13 (火)			かぼちやのコロッケ(1こ) <small>しんメニュー</small>	なたねあぶら	<b>ちりめんじゃこ</b>	だいこん		620
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			25.8
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	23.9
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、ちくわ、あつあげ		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	2.7
14 (水)			オムレツのきのこソースかけ(1こ)	なたねあぶら、さとう	オムレツ	ソテーオニオン、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	617
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			24.7
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、かつおだし	15.9
			さつまじる	さつまいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.0
15 (木)			しろみざかなのにおろし	こむぎこ、なたねあぶら、さとう	ホキK		しょうゆ、かつおだし	584
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			19.5
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちや、だいこん、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、セロリ	しお、コンソメ、トマトケチャップ	21.4
			ミネストローネ	さつまいも、なたねあぶら	ウインナー		しょうゆ、しお、かつおだし	2.4
16 (金)			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、 <b>ほうれんそう</b> 、しめじ		648
	■		ごはん	ごはん <small>せんなんしてとれました</small>	ぎゅうにゅう			18.2
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、ブロッコリー	とろろスープ、アレルゲンフリーカレーブレイク、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	19.9
			いちごジャム(1ふくら)	ジャム(いちご)			しお、からあげこ、(す)	1.8

※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。

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よう パンはちぎってたべましよう よくかんでたべましよう	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	からだをつくるのもとになる 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		
19 (月)	スプーンなし	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう			604
			ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ		だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	22.3
		■	さばのこうばいこ(1きれ) あおなのびたし	さとう さとう	さばE あぶらあげ	つちしょうが、 <b>うめぼし</b> <b>ごまつな</b> 、はくさい	しょうゆ、さけ、みりん かつおだし、しょうゆ、みりん、しお	19.9 2.7
			おさつパン ぎゅうにゅう	おさつパン	ぎゅうにゅう			588
20 (火)		■	とりだんごのスープ	かたくりこ	とりだんご、あぶらあげ、 とうふ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b> 、 つちしょうが	とりガラスープ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、 こしょう、さけ	22.1
			シンガポールビーフン	ビーフン、さとう、 なたねあぶら	ぶたにく、ちくわ	にんじん、もやし、 <b>ごまつな</b> 、たまねぎ、 しいたけ	オイスターソース、とりガラスープ、しょうゆ、 しお、カレーこ、こしょう	18.3
			パイナップルのかんづめ			パインかん		1.9
			ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう			646
21 (水)		■	なめこじる		とうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、にんじん	けずりぶし、みりん	25.9
			とりにくのからあげ	なたねあぶら	とりにく		からあげこ	21.9
			いりうのはな	さとう、なたねあぶら	おから、あぶらあげ、 ひらてん	にんじん、 <b>あおねぎ</b>	しょうゆ、さけ、かつおだし	2.7
			あじつけのり(1ふくら)		あじつけのり			
22 (木)	■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう				630
		チキンときのこのクリームシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう	26.9	
		さわらの トマトソースかけ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ	さわら		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	23.9	
		きりぼしだこんのコンソメに		ベーコン	きりぼしだいこん、はくさい、にんじん、 <b>ごまつな</b>	コンソメ、とりガラスープ、しょうゆ、みりん、 はちみつ、こしょう	3.1	
23 (金)	■	わかめごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう				594
		あんかけうどん	うどん、かたくりこ	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、 <b>あおねぎ</b> 、 しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお、 みりん	20.7	
		ぎゅうにくとごぼうのしぐれに	さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	ごぼう、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん	13.5	
		ぶどうゼリー(1こ)	ゼリー(ぶどう)N				2.5	
26 (月)	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう				607
		とりすきどん	おつゆふ、いとごんにやく、 さとう、なたねあぶら	とりにく、とうふ、かまぼこ	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	21.2	
		きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ みかん(1こ)	さとう、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん、 <b>ほうれんそう</b> 、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	16.3	
					<b>みかん</b>		1.7	
27 (火)	■	コッペパン(きりめいり) ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう				618
		みそスープ	じゃがいも	みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、 しめじ、とうもろこし	コンソメ	21.9	
		デジブルコギ	なたねあぶら、さとう、ごま、 ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、にんにく	さけ、しょうゆ、コチジャン	19.8	
		スイートポテト(1こ)	スイートポテト				3.1	
28 (水)	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう				599
		けんちんじる	さといも、こんにやく	とりにく、とうふ	だいこん、にんじん、しいたけ	けずりぶし、さけ、みりん、しょうゆ	23.0	
		なつとうのがんせきあげ(1こ)	さつまいも、こむぎこ、 かたくりこ、なたねあぶら	なつとう、ちくわ	<b>あおねぎ</b>	しお	17.1	
		やきぶたとキャベツのからしあえ ふりかけ(1ふくら)	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	1.8	
29 (木)	■	コッペパン ぎゅうにゅう	コッペパン	ぎゅうにゅう				618
		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	25.9	
		■	アジのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	アジ		カレーこ、しお、こしょう	21.7
		あきやさいのラタトゥイユ	さとう、オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ、なす、れんこん、きパプリカ、 かぼちゃ、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	2.8	
30 (金)	■	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう				650
		ハヤシライス	さとう、なたねあぶら、 じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、 にんにく	アレルゲンフリーハヤシブレイク、コンソメ、 トマトケチャップ、のうこうソース、ウスターソース	17.5	
		もやしのサラダ	なたねあぶら		もやし、 <b>ごまつな</b> 、にんじん	ドレッシング(ごま)	20.9	
		ハロウィンデザート(1こ)	ミックスベリープリン				1.8	

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)	619	22.9	19.4	2.4
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5 (エネルギーの13~20%)	18~21 (エネルギーの25~30%)	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)

10月の給食目標 「大豆からできた食べものを知ろう」

3年生の国語科で「すがたをかえる大豆」のお話が登場します。

給食にもすがたをかえている大豆がいろいろ登場するので探してみてください。



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、右記のマークを  
つけています。(食材等は変わる場合があります。)



ちさんちしょう  
地産地消

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。

地元でとれたものは新鮮で、体に良いと言われています。

とは?

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、献立表

に太字で記載しています。

また、泉南市産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と記載

しています。

