

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 (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、 あおねぎ	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	あおねぎ	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
			メンチカツ	なたねあぶら、さとう	メンチカツ	たまねぎ、もやし、にんじん、 あおねぎ 、とうもろこし、きくらげ、にんにく	しょうゆ、みりん、さけ	1.8
6 (火)			とろろ汁	さとう	とろろ汁	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、ブロッコリー	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)	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、なめこ		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	さけE		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
			ちくぜんに	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)	2.1
9 (金)			コッペパン	コッペパン				634
	■		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			20.7
			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、 あおねぎ	けずりぶし、さけ、しょうゆ、みりん	11.8
			ジョア	ジョア(いちご)	ジョア(いちご)		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	1.9
12 (月)			しらたまだんご	しらたまもち、さといも	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ	しょうゆ、みりん、さけ、かつおだし、(す)	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、 あおねぎ 、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
			マーボー豆腐	さとう、かたくりこ、ごまあぶら、なたねあぶら	とろろ汁、とうふ、みそ		しょうゆ	2.8
13 (火)			かぼちやのコロツケ(1こ) <small>しんメニュー</small>	なたねあぶら	あおねぎ <small>あおねぎとれました</small>	かぼちやコロツケ		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	たまねぎ、にんじん		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	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	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、 あおねぎ	けずりぶし、かつおだし	15.9
			しろみざかなのおろし	こむぎこ、なたねあぶら、さとう	ホキK	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.0
15 (木)			ひじきまめ	さとう	だいず、ひじき	にんじん	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	たまねぎ、 ほうれんそう 、しめじ	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			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	ごはん				604
			ぎゅうにゅう	おつゆふ、かたくりこ	ぎゅうにゅう			
			ふのすましじる	さとう	さばE	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 あおねび	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	
			さばのこうばいこ(1きれ)	さとう	あぶらあげ	つちしょうが、 うめぼし ごまつな 、はくさい	しょうゆ、さけ、みりん	
20 (火)	■	■	おさつパン	おさつパン				588
			ぎゅうにゅう	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、 あおねび	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	
			とりだんごのスープ	ピーフン、さとう、 なたねあぶら	ぶたにく、ちくわ	にんじん、もやし、 ごまつな 、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	
			シンガポールビーフン	パイナップルのかんづめ		パイナップル		
21 (水)	■	■	ごはん	ごはん				646
			ぎゅうにゅう	なたねあぶら	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	
			なめこじる	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、 あおねび	しょうゆ、さけ、かつおだし	
			とりにくのからあげ		あじつけのり			
22 (木)	■	■	ごはん	ごはん				630
			ぎゅうにゅう	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	
			チキンときのこのクリームシチュー	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	
			さわらの トマトソースかけ(1きれ)	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、 ごまつな	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	
23 (金)	■	■	わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			594
			ぎゅうにゅう	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、 あおねび 、 しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお、 みりん	
			あんかけうどん	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	
			ぎゅうにくとごぼうのしぐれに ぶどうゼリー(1こ)	ゼリー(ぶどう)N				
26 (月)	■	■	ごはん	ごはん				607
			ぎゅうにゅう	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、 あおねび	しょうゆ、さけ、みりん	
			とりすきどん	さとう、ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん、 豚うれんどう 、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	
			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)			みかん		
27 (火)	■	■	ごはん	ごはん				618
			ぎゅうにゅう	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	
			みそスープ	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	
			デジブルコギ	スイートポテト				
28 (水)	■	■	ごはん	ごはん				599
			ぎゅうにゅう	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	
			けんちんじる	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	あおねび	しお	
			なつとうのがんせきあげ(1こ)	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	
29 (木)	■	■	ごはん	ごはん				618
			ぎゅうにゅう	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	
			コンソメスープ	こむぎこ、なたねあぶら	アジ		カレーこ、しお、こしょう	
			アジのムニエル(1きれ)	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	
30 (金)	■	■	ごはん	ごはん				650
			ぎゅうにゅう	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	
			ハヤシライス	なたねあぶら		もやし、 ごまつな 、にんじん	ドレッシング(ごま)	
			もやしのサラダ	ミックスベリープリン				

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 ちゅうがくねん 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。