



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) たんぱくしつ(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		
2 (月)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			608
			クッパ	なたねあぶら	やきぶた、とうふ	たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	23.7
			ダッカルビ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、つちしょうが	カレーこ、コチジャン、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	18.2
			ももゼリー(1こ)	ゼリー(もも)Y				1.8
4 (水)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		せんなんして とれました	667
			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、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	22.6
			とりにくのにおろし(1きれ)	かたくりこ、さとう、なたねあぶら	とりにく	だいこん	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、かつおだし	20.4
			やさしいため	なたねあぶら、ごまあぶら	ちくわ	もやし、にんじん、こまつな、キャベツ	しょうゆ、オイスターソース、こしょう	1.6
5 (木)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			609
			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、しょうゆ、しお	16.0
	★		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、コンソメ、トマトケチャップ	22.3
			コーンのスープに	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	2.6
6 (金)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		せんなんして とれました	611
			さつまじる	さつまいも	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	かつおだし、けずりぶし	26.0
			たこのからあげ	なたねあぶら	たこからあげ			
			とりすき	おつゆふ、さとう、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、みずな	しょうゆ、さけ、みりん	17.0
9 (月)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		せんなんして とれました	587
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、しめじ	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	21.1
			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	14.8
			ミニゼリー(1こ)	ゼリー(すりおろしりんご)B				2.7
10 (火)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			637
			コンソメスープ	マカロニ		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	24.3
			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E		カレーこ、しお、こしょう	25.0
	■		ウインナーとじゃがいものトマトに	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ウインナー	ソテーオニオン、トマトかん	トマトケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	3.0
11 (水)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		せんなんして とれました	664
			ぎゅうどん	おつゆふ、いとこんにやく、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	21.0
			ツナいりおひたし	ごま、さとう	ツナ	はくさい、つちしょうが、ほうれんそう、にんじん	かつおだし、しょうゆ、しお	25.2
			みかん(1こ)			みかん		1.5
12 (木)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			671
			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	22.1
			みそかつ(1まい)	こむぎこ、なたねあぶら、パンこ、さとう、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	27.4
			ごぼうサラダ	さとう		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、(す)、エッグケア	3.2
13 (金)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		せんなんして とれました	620
			マーボー豆腐	さとう、ごまあぶら、かたくりこ、なたねあぶら	とりひきにく、とうふ、みそ	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、ガラスープ、しょうゆ	22.3
			チンゲンさいのいためもの	さとう、なたねあぶら	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	17.9
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ	2.3
16 (月)	■		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう		せんなんして とれました	596
			ながいものすりながしじる		とうふ	ながいも、だいこん、たまねぎ、あおねぎ、にんじん	しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし、だしこんぶ	22.1
	ヒ		さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さばE	うめぼし、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん	19.7
			ゆずあえ	さとう		はくさい、こまつな、しめじ	しお、しょうゆ、みりん、ゆずかじゅう	2.9

ざいりょう にゅうかたう ないりょう へんこう りょうりょうくだ
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。)

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	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)	627	23.0	20.5	2.3	341	2.9	148	0.33	0.34	21	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		食品 と はたらき			調味料 など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g) えんぶん(g)
			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	こんだてめい	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		
17 (火)			コッペパン	コッペパン					623
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			さつまいものシチュー	さつまいも、なたねあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	ホワイトルウ、コンソメ、しお、こしょう		17.7
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しお、からあげこ		23.9
			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、たまねぎ	コンソメ、しお、こしょう		2.8
18 (水)			いちごジャム(1ふくら)	ジャム(いちご)					
	スプーンなし	■	ごはん	ごはん			せんなんして とれました		599
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			なめこじる	なめこ	あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、なめこ、はくさい、あおなづき、にんじん	けずりぶし、みりん		27.3
19 (木)			さけのなんばんづけ(1きれ)	こむぎこ、さとう、なたねあぶら	サケE		しお、こしょう、しょうゆ、す		14.9
			きんぴらごぼう	こんにやく、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、(す)		2.5
		■	こくとうパン	こくとうパン					677
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20 (金)			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	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし		25.0
			ツナとほうれんそうのスパゲティ	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		25.1
			プリンタルト(1こ)	タルト(プリン)					2.2
		■	ごはん	ごはん					637
24 (火)			ジョア	ジョア(マスカット)					20.1
			ポークカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	アレルゲンフリーカレーフレーク、トマトケチャップ、はちみつ、ウスターソース、のうこうソース、	せんなんして とれました	20.0
			チキンカツ(1こ)	なたねあぶら	チキンカツK				1.6
			ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお、ドレッシング(ごま)		
25 (水)			おさつパン	おさつパン					600
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			チャンポン	ラーメン、なたねあぶら、かたくりこ、さとう	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ、ほししいたけ、あおなづき、つちしょうが	しょうゆ、とり・とんこつスープ、さけ、ガラスープ、とりだし、しお、こしょう		22.1
			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	せんなんして とれました	20.3
26 (木)			パイナップルのかんづめ			パインかん			2.6
	スプーンなし	■	ごはん	ごはん					591
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			かぶのみそじる	さといも	とうふ、みそ	かぶ、にんじん、あおなづき	けずりぶし、だしこんぶ		25.2
27 (金)		ヒ	さわらのてりやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ	さわら		しお、しょうゆ、みりん、さけ	せんなんして とれました	16.7
			あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	ごまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお		2.1
			コッペパン	コッペパン					667
		■	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30 (月)			チリピーンズ	しろいんげんまめ、なたねあぶら、さとう、	だいず、ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、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、とんこつスープ、とりガラスープ、ハヤシブレイク、トマトケチャップ、とりだし、トマトピューレ、のうこうソース、しょうゆ		28.2
			フライドポテト	こむぎこ、なたねあぶら			しお、からあげこ		25.4
			もやしのサラダ	じゃがいも		もやし、ごまつな、にんじん	しお、ドレッシング(わふう)		2.8
		■	ごはん	ごはん				せんなんして とれました	631
11月			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、あおなづき	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお		23.8
			ぶたキムチ	さとう、ごまあぶら、なたねあぶら、ねりごま	ぶたにく	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、こしょう、しお		17.2
			ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ		1.9
11月			ヨーグルト(1こ)		ヨーグルト(てつり)				
		■	ごはん	ごはん					623
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
			とうふとわかめのみそじる	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		23.4
11月			まいたけのかきあげ(1こ)	さつまいも、かたくりこ、なたねあぶら、こむぎこ		たまねぎ、にんじん、まいたけ	しお		19.8
			とりそぼろ	さとう	とりひきにく	つちしょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ		2.3

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
のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合は太字で掲載しています。

11月の給食目標 「旬の食べものを味わおう！」

～11月の献立より～

6日(金)「かみかみ献立」
11月8日(日)はいい歯の日です。健康な歯は、毎日の健康な生活につながります。丈夫で健康な歯を保つため、毎日よく噛んで食べるようにしましょう。
6日(金)の給食は、いい歯の日にちなんで、かみかみ献立「タコのから揚げ」を提供します。タコのから揚げに使用するタコは、大阪湾でとれた泉だこです。よく噛んで食べましょう。

11日(水)「なにわ黒牛」
11日(水)の牛丼には、阪南市の牧場で育った、なにわ黒牛を使用します。
なにわ黒牛は、大阪府の黒毛和牛です。ゆっくり自然な状態で、ストレスなく育ったなにわ黒牛は、自然の霜降り肉で、肉質が柔らかく、脂があっさりとしています。

25日(水)「和食献立」
11月24日(火)は、いい(11)にほんしょく(24)の語呂合わせで、和食の日と定められています。
和食とは、四季折々の自然の恵みを大切に、感謝の気持ちとともに暮らしの中で昔から受け継がれてきた日本の食文化で、無形文化遺産に指定されています。
和食は、ご飯を中心に、汁物とおかず何品かを組み合わせるのが基本の形です。
24日はパン献立の日のため、25日の給食に、ご飯・味噌汁・主菜の魚・副菜の青菜の、一汁二菜の和食献立にしています。