



日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 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	しょくひん 食品 と はたらき			ちょうみりょう 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		
3 (月)	■		ごはん	ごはん				610
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.9
			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、にんにく、 つちしょうが、あおねぎ	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	17.6
			キャベツとコーンのソテー さといものふくめに	なたねあぶら		キャベツ、にんじん、 とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう しょうゆ、みりん、かつおだし	2.5
4 (火)	■		こくとうパン	こくとうパン				582
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.4
			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、かぼちゃ、 ブロッコリー	ホワイトルウ、コンソメ、こしょう	19.7
			あきやさいのラタトゥイユ パイナップルのかんづめ	オリーブオイル、さとう	ベーコン	たまねぎ、なす、れんこん、トマトかん、 にんにく パイナップルのかんづめ	トマトケチャップ、ローリエ、しお、こしょう、 コンソメ	2.2
5 (水)	■		ごはん	ごはん				602
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.0
			しらたまだんごじる しろみざかなのにおろし	しらたまもち、さといも かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	ホキ(かくぎり)	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	15.8
			いりうのはな やさいふりかけ(1ふくら)	なたねあぶら、さとう	おから、あぶらあげ、 ひらてん	にんじん、あおねぎ ふりかけ(やさい)	しょうゆ、さけ、かつおだし	1.9
6 (木)	■		コッペパン	コッペパン				673
			アシドミルク		アシドミルク			20.9
			ポークビーンズ ごぼうサラダ	なたねあぶら、さとう さとう	だいた、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しいたけ ごぼう、にんじん	デミグラスソース、コンソメ、ハヤシブレイク、 トマトピューレ、のうこうソース しょうゆ、しお、エッグゲア	19.8
			スイーツポテト(1こ)	スイーツポテト				2.5
7 (金)	■		ごはん	ごはん				613
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.9
			キムチチゲ チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら、ごまあぶら、 さとう なたねあぶら	とうふ、ぶたにく、みそ チキンウインナー	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、キムチ	さけ、しょうゆ、ガラスープ、とりだし、コチジャン	21.2
			もやしとニラのいためもの	なたねあぶら		もやし、ニラ、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうがだし、しょうゆ、こしょう	2.2
11 (火)	■		コッペパン	コッペパン				599
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.4
			はるさめスープ とりにくのパーベキューソースかけ (2きれ)	はるさめ、かたくりこ こむぎこ、なたねあぶら、 さとう、かたくりこ	とうふ とりにく	だいこん、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、つちしょうが つちしょうが、にんにく	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ、さけ、 しお、こしょう しお、こしょう、しょうゆ、トマトケチャップ、 ウスターソース、さけ、みりん、す	2.5
			さんしょくナムル はちみつシロップ(1ふくら)	ごまあぶら、ごま		もやし、にんじん、ほうれんそう	しお、しょうゆ、ちゅうがだし	
12 (水)	■		かやくごはん	ごはん	かやくごはんのもと			630
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.8
			きざみうどん ぎゅうにくとごぼうのしぐれに	うどん なたねあぶら、さとう	あぶらあげ ぎゅうにく	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、 あおねぎ ごぼう、つちしょうが	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ しょうゆ、さけ、みりん	17.1
			ぶどうまめ	さとう	だいた		しょうゆ	2.5
13 (木)	■		オニオンフォカッチオ	オニオンフォカッチオ				631
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.7
			ABCマカロニスープ	アルファベットマカロニ		たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー	コンソメ、しお	22.7
			ウインナーとじゃがいものトマトに しろみざかなフライ(1こ)	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら なたねあぶら、かたくりこ	ウインナー	ソテーオニオン、トマトかん しろみざかなフライ	トマトケチャップ、コンソメ、しお、こしょう のうこうソース、ウスターソース	2.4
14 (金)	■		ごはん	ごはん				581
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.9
			さつまじる ぶたにくのしょうがやき	さつまいも なたねあぶら、さとう	とうふ、あぶらあげ、みそ ぶたにく	だいこん、にんじん、あおねぎ たまねぎ、つちしょうが	かつおだし、けずりぶし さけ、みりん、しょうゆ	15.7
			うめひじき	ごま、さとう	ひじき	うめぼし	かつおだし、しょうゆ、みりん	2.3
17 (月)	■		ごはん	ごはん				652
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.7
			あきやさいカレー	さつまいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、なす、ブロッコリー	アレルゲンフリーカレーフレーク、とりガラスープ、 ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	21.4
			もやしのサラダ えだまめとコーンのスープに	なたねあぶら さとう		もやし、こまつな、にんじん えだまめ、とうもろこし	しお、ドレッシング(ごま) とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう	1.6
18 (火)	■		おさつパン	おさつパン				596
			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			20.0
			とんこつラーメン	ラーメン	やきぶた	にんじん、もやし、キャベツ、ニラ、 つちしょうが、にんにく	しお、こしょう、さけ、しょうゆ、とんこつスープ、 ラーメンスープ(とんこつ)	12.5
			にんじんシリシリ サイコロゼリーりんご	なたねあぶら サイコロゼリー(りんご)	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、しお、かつおだし	2.9
19 (水)	○		ごはん	ごはん				582
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.3
			じゃがいもとたまねぎのみそじる ぶたキムチ	じゃがいも さとう、ねりごま、ごまあぶら、 なたねあぶら	とうふ、みそ ぶたにく	たまねぎ、にんじん、あおねぎ ニラ、キムチ、にんにく	けずりぶし しょうゆ、トウバンジャン、コチジャン、しお、 こしょう	16.1
			きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし	2.1

※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。



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。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。
【今月の泉南市の食材】
キャベツ・うめぼし・オニオンフォカッチオ・はちみつシロップ



しっかり食べて体を動かそう

すこしやすしい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。

（問合せ先）学校給食センター ☎ : 072-484-1389



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	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
20 (木)			パンズパン(きりめいり)	パンズパン				649
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.5
			コーンスープ	なたねあぶら、さとう	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	24.7
			みそカツ(1まい)	こむぎこ、パンこ、さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	2.6
			ひじきのようふうに	なたねあぶら、さとう	ひじき	あかパブリカ、きパブリカ	しょうゆ、コンソメ、さけ、みりん	601
21 (金)			わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと			26.9
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			17.1
			いもだんごじる	いももち、なたねあぶら	とりにく	ごぼう、にんじん、だいこん、しろねぎ	さけ、しょうゆ、しお、けずりぶし、だしこんぶ	2.9
			さけのちゃんちゃんやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	さけ、みそ	たまねぎ、キャベツ、しめじ	しお、みりん、しょうゆ	599
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ	23.4
24 (月)			ごはん	ごはん				14.0
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.2
			だいこんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	だいこん、にんじん	けずりぶし	632
		ヒ	さんまのかばやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	さんまひらきでんぶんつき		しょうゆ、さけ、みりん	22.3
			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	28.6
25 (火)			コッペパン	コッペパン				2.2
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			632
			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、ブロッコリー	コンソメ、しょうゆ、しお	22.3
	★		オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			28.6
			きりぼしだいこんとツナのソテー	なたねあぶら、さとう	ツナ	にんじん、チンゲンさい、きりぼしだいこん	しょうゆ	2.2
26 (水)			ごはん	ごはん				685
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.4
			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	はくさい、たまねぎ、にんじん、もやし、ニラ	ガラスープ、とりガラスープ、とり・とんこつスープ、とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	25.3
			チキンなんばん(1きれ)	かたくりこ、さとう、なたねあぶら	とりにく		しお、こしょう、しょうゆ、す	2.1
			タルタルソース(1ふくろ)	ノンエッグタルタル				594
27 (木)			コッペパン	コッペパン				20.8
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.8
			あきやさいのミネストローネ	さつまいも、なたねあぶら	ベーコン	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん	トマトジュース、トマトケチャップ、しお、コンソメ	2.2
			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	606
			みかんのかんづめ			みかんのかんづめ		25.2
28 (金)			ごはん	ごはん				16.6
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1.9
			きょうふうおでん	さといも、こんにやく、さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	606
			やさしいため	なたねあぶら		もやし、にんじん、キャベツ	さけ、ちゅうかだし、しょうゆ、こしょう	16.6
			ツナそぼろ	さとう	ツナ		しょうゆ、さけ、みりん	601
31 (月)			ごはん	ごはん				18.6
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			13.5
			ジョアマスクット	ジョア(マスクット)				1.7
			とりすきどん	おつゆふ、こんにやく、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、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん	601
			かぼちゃコロッケ(1こ)	なたねあぶら	かぼちゃコロッケ			13.5
		ハロウィンデザート(1こ)	ミックスベリープリン				1.7	

10 月 学校給食 栄養摂取量

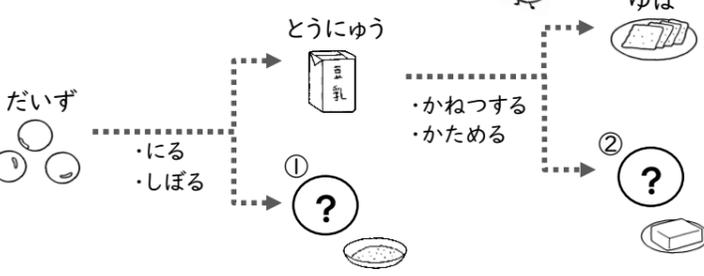
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	616	22.5	18.9	2.3	350	3.2	146	0.31	0.32	17	4.2
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5	14.5~21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	4.5 以上

(※) 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」

大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生の大豆は、独特の香りや苦み、渋みがあるため、食べやすくするために加工され、いろいろな食品へと姿をかえています。

○大豆が何に姿をかえるか、わかるかな?



10月の給食では、たくさん大豆からできた食べものを取り入れています。探してみてください♪

*** ごはんと大豆はとっても仲よし! ***

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとても良いことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。



きょうだい こんだて 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)

全国の郷土料理・ご当地メニュー紹介 ~北海道~

21日(金)は、北海道の郷土料理「いも団子汁」と「鮭のちゃんちゃん焼き」を提供します。



「いも団子汁」

北海道では昔からじゃがいも作りが盛んで、全国一の生産量を誇っています。いも団子は、ゆでたり蒸したりしたじゃがいもをつぶし、でんぷんを混ぜてよくこねて作ります。そのまま焼いたり、野菜たっぷりの汁物にするなどして食べられています。

「鮭のちゃんちゃん焼き」



「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は「ちゃっちゃん」と作れるからという説など、さまざまな由来があります。鮭やホッケなどの魚と、季節の野菜や山菜と一緒に鉄板で蒸し焼きにし、味噌で味付をした家庭でも作られている料理です。

