

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

平成 26 年 10 月分

日・曜	はしの日	アレルギー など	こん 献 立 名	しょくひん 食 品 と はたらき			ちよう み りよう 調 味 料 など	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)	
				エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちようしをととのえる			
				黄(き)のなかま	赤(あか)のなかま	緑(みどり)のなかま			
1 (水)		■	ココアしよくパン	ココアしよくパン				643 24.6 21.1	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまいものポターージュ	さつまいも、いりこむぎこ		どうもろこし、かぼちゃ、ソテーオニオン たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	とりガラスープ、とんこつスープ、こんぶだし とりガラ、しお、しょうゆ		
			とりにくのあまずづけ(1こ)	かたくりこ、こめあぶら さとう	とりにく	あおねぎ	しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう		
			パイナップル			パインかんづめ			
2 (木)			ごはん	ごはん				607 24.5 18.6	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			とうふのちゅうかふうに	さとう、こめあぶら	とうふ、ぶたにく	はくさい、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きくらげ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう		
			つくねのてりやき(3こ)	こめあぶら、さとう かたくりこ	つくね		しょうゆ、みりん、さけ		
			しらすぼしだいこんおろし		ちりめんじゃこ	だいこん	しょうゆ		
3 (金)			ごはん	ごはん				568 23.8 15.0	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きょうふうおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	ぼうてん、あつあげ ちくわ	だいこん、にんじん さやいんげん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしN けずりぶしR、だしこんぶ		
			ぶたにくとキャベツのみそいため	ごまあぶら、さとう こめあぶら	ぶたにく、みそ	キャベツ、にんにく、 たけのこ 、しょうが あおねぎ	とうぼんじゃん、しょうゆ、とりだし、しお こしょう、とんこつスープ		
6 (月)	ス プ ー ン な し	■	こくとうしよくパン	こくとうしよくパン				591 23.2 18.1	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし		
			ちくわのいそべあげ(2きれ)	こむぎこ、かたくりこ こめあぶら	ちくわ、あおのり				
7 (火)		■	ごはん	ごはん				587 25.5 14.6	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			かぼちゃのみそしる	じゃがいも、こんにやく さとう	とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR		
			ヒレカツ(1こ)	こめあぶら	ヒレカツ				
8 (水)		■	コッペパン	コッペパン				576 20.0 18.1	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、こめあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ、ブロッコリー、セロリ	とりガラスープ、カレーフレークH カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ、カレーこ		
			ゆでとうもろこし(1こ)			とうもろこし	しお		
9 (木)			ごはん	ごはん				668 27.9 19.5	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			マーボーどうふ	ごまあぶら、こめあぶら かたくりこ、さとう	とりにく、とうふ、みそ ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ 、しょうが ほししいたけ、グリーンピース	とうぼんじゃん、とり・とんこつスープ しょうゆ、とりだし		
			イカリングフライ(2こ)	こむぎこ、パンこ こめあぶら	イカリング		しお		
			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、しお		
10 (金)			ごはん	ごはん				637 22.2 17.5	
		■	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、おつゆふ いとこんにやく、さとう かたくりこ、こめあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ		
			やきぎょうざ(2こ)	こめあぶら、さとう	ぎょうざ		す、しょうゆ		
14 (火)			ごはん	ごはん				584 25.5 13.8	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゅうかふうコーンスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん あおねぎ 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、とりガラ とんこつ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ		
			さけのレモンマリネ(1きれ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	さけV	レモン、たまねぎ、 あかバズリカ セバズリカ	しお、こしょう、しょうゆ、サラダビネガー		
15 (水)		■	コッペパン	コッペパン				595 25.7 20.0	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたにくといんげんまめのスープ	しろいんげんまめ じゃがいも	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	とりだし、ガラスープ、とんこつスープ くるこしょう、しょうゆ、しお、ローリエ		
		ヒ	さんまのムニエル(1まい)	こむぎこ、こめあぶら	さんまW		カレーこ、しお、こしょう		
16 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				596 20.9 15.8	
			■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
				にくじゃが	こめあぶら、じゃがいも おつゆふ、さとう いとこんにやく	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん		さけ、しょうゆ
				もやしとにらのいためもの	ごまあぶら、こめあぶら	ちくわ	もやし、にら、にんじん、キャベツ		オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう
17 (金)			ごはん	ごはん				598 26.6 16.9	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さんしよくそぼろ	こめあぶら、さとう	とりにく	しょうが、ミックスベジタブル	しょうゆ、みりん、さけ		
			みずなすのみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、 みずなす あおねぎ 、にんじん	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし		
		わかさぎのあまずづけ(1び)	こめあぶら、かたくりこ さとう	わかさぎ		サラダビネガー、しょうゆ、しお			

せんなんし でした

せんなんし でした

せんなんし でした

ごはんにかけて
たべましょう

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

平成 26 年 10 月分

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など	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) しつ(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			
20 (月)		■	アップルパン	アップルパン				653	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			あさりとベーコンのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう こめあぶら	あさり、ベーコン	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ソテーオニオン ダイストマト	しろワイン、のうこうソース、ウスターソース トマトピューレ、トマトケチャップ、とりだし とりガラスープ、こしょう、しお		24.0
			チキンウインナー (2ほん) みかん	こめあぶら	チキンウインナー		みかんかんづめ		19.0
21 (火)	ス プ リ ン な し		ごはん	ごはん				613	
		■	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 はちようみそ	たまねぎ、なめこ、だいこん、 あおねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし みりん		21.1
			なつとうのがんせきあげ (1こ) ひじきのいりに	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、こめあぶら	なつとう、ちくわ	あおねぎ	しお		18.1
22 (水)		■	コッペパン	コッペパン				594	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ビーンズシチュー	じゃがいも、こめあぶら さとう	ぎゅうひきにくW、だいず	ソテーオニオン、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんにく	デミグラスソース、ハヤシブレーク トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、ガーリックパウダー、とりだし とりガラスープ、とんこつスープ		23.1
			やきぶたとキャベツのからしあえ	こめあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし		20.8
23 (木)	ス プ リ ン な し		ごはん	ごはん				591	
		■	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	だいこん、にんじん、 あおねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ、さけ みりん、しょうゆ、しお、かつおだし		28.6
		■	さばのしおやき (1きれ) あおなのびたし	さとう、こめあぶら さとう	さばY あぶらあげ	だいこん こまつな 、はくさい	しお、しょうゆ いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお		18.3
24 (金)		■	ごはん	ごはん				662	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			キムチチゲ	さとう、こめあぶら	とうふ、ぎゅうにくJ みそ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ こまつな	キムチ、さけ、しょうゆ、いりこだし だしこんぶ、けずりぶしN		24.7
			チキンナゲット (2こ) さやいんげんとコーンのソテー	こめあぶら こめあぶら、さとう	チキンナゲット		さやいんげん、とうもろこし とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		24.6
27 (月)		■	バンズパン (きりめいり)	バンズパン				587	
		■	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 ブロッコリー、しめじ、 あおねぎ 、しょうが	ガラスープ、とりとんこつスープ、とりガラ とんこつ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ		23.8
			ハンバーグのトマトソースがけ (1こ) ヨーグルト (1こ)	さとう、こめあぶら	チキンとポークの ハンバーグ ヨーグルト(てつり)	ソテーオニオン、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース とりガラスープ、しお、しょうゆ		18.9
28 (火)		■	ごはん	ごはん				650	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	ぶたにくJ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ あおねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし		27.5
			ハムカツ (1こ) こんぶまめ	こむぎこ、パンこ こめあぶら さとう	ハムT だいず、こんぶ		しょうゆ、しお		17.0
29 (水)		■	しょくパン	しょくパン				681	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			やさいのミートソースに	マカロニ、こめあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、さやいんげん、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ、とりガラスープ、とりだし とんこつスープ		24.6
		★ ■	たまごミックス ゼリー (1こ)		たまごミックス ゼリー(あおりんご)				24.9
30 (木)	ス プ リ ン な し		ごはん	ごはん				612	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ	だいこん、にんじん、 こまつな あおねぎ	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR しょうゆ、さけ、みりん、しお、かつおだし しょうゆ		19.0
			あげじゃがのあまから あさりのしぐれに	じゃがいも、こめあぶら さとう、かたくりこ さとう		あさり	しょうが		しょうゆ、さけ、みりん
31 (金)		■	ごはん	ごはん				656	
		■	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			こうやどうふのふくめに かぼちゃコロッケ (1こ)	じゃがいも、さとう こめあぶら	こうやどうふ、ちくわ	にんじん、さやいんげん ほししいたけ、 むねのこ	みりん、しょうゆ、しお、けずりぶしN けずりぶしR、かつおだし、いりこだし		25.2
			にんじんシリシリ	こめあぶら	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		20.6

パンにはさんでたべましょう



10月 学校給食 栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ 脂質 g
せんなんし せつしりようちゅうがくねんへいせん 泉南市 摂取量 (中学年 平均)	615	24.2	18.5
がっこうきゅうしょくせつしりようちゅうがくねん 学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21

※ 学校給食 摂取基準 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

ちさんちしょう 地産地消

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。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは、体に良いと言われています。平成26年度は、泉南市から20キロ圏内の産地のものを地産地消として取扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。 ※ 入荷状況により産地が変更する場合があります。ご了承ください。

「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただく食物アレルギーに関する情報は、市のホームページで閲覧が可能です。

(問い合わせ先)
学校給食センター ☎072-484-1389