

日・曜	はしの日	アレルギーなど たんぱく 乳 ヒスタミン	こんだてめい 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 おかずはよくかんでたべましょう		しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ( )は、下処理で使います。	ちゆうがくねん 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)			ごはん		ごはん				617
	■		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、なたねあぶら	とうふ、ぶたにくW	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	24.7
			チキンナゲット (2こ)		こめあぶら、なたねあぶら	チキンナゲット			20.3
			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	2.7	
2 (金)	ス プ ー ン な し		ごはん		ごはん				592
	■		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	あつあげ、ちくわA	だいこん、さやいんげん、にんじん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしN だしこんぶ、けずりぶしR	24.2
			ぶたにくとキャベツのみそいため		ごまあぶら、さとう なたねあぶら	ぶたにく、みそ	キャベツ、にんにく、 <b>あおなご</b> 、しょうが	しょうゆ、とりだし、しお、とんこつスープ こしょう	15.5
			あじつけのり (1ふくろ)		あじつけのり			2.2	
5 (月)			コッペパン		コッペパン				600
	■		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、しめじ <b>あおなご</b>	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	23.1
			つくねのてりやき (3こ)		なたねあぶら、さとう かたくりこ	つくね		しょうゆ、みりん、さけ	19.7
			ジャム (1ふくろ)		りんごジャム			2.7	
6 (火)			ごはん		ごはん				580
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			にくすい		かたくりこ	ぎゅうにくJ、とうふ	だいこん、ながねぎ、にんじん <b>あおなご</b> 、えのきたけ	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR かつおだし、しょうゆ、しお、さけ	20.3
			やさいのかきあげ		さつまいも、こむぎこ かたくりこ、こめあぶら なたねあぶら		たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	しお	15.8
			ちりめんつくだに		さとう、ごま	ちりめんじゃこ	しょうゆ、さけ、みりん	1.8	
7 (水)			コッペパン		コッペパン				601
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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V	たまねぎ、にんじん、ダイスタマト ブロッコリー、にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ とりガラスープ、とりだし、とんこつスープ	21.9 21.1
			ゆでとうもろこし (1こ)				とうもろこし	しお	2.7
8 (木)			ごはん		ごはん				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 しめじ、 <b>あおなご</b> 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	18.7
			れんこんフライ (1こ)		こむぎこ、パンこ こめあぶら、なたねあぶら		れんこん	しお	16.5
			やきぶたとキャベツのからしあえ		なたねあぶら、さとう	やきぶた	にんじん、キャベツ	しょうゆ、ねりがらし	1.9
9 (金)			ごはん		ごはん				630
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる		さつまいも	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ <b>あおなご</b>	かつおだし、けずりぶしN、けずりぶしR	21.5
			ミンチカツ (1こ)		こめあぶら、なたねあぶら	ミンチカツC			19.3
			きゅうりのあまず		ごまあぶら、さとう	<b>きゅうり</b>	サラダビネガー、しょうゆ	2.1	
13 (火)			ごはん		ごはん				620
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ぶたにくとはくさいのスープ		はるさめ	とうふ、ぶたにくJ あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん えのきたけ、 <b>あおなご</b> 、しょうが	とりだし、ガラスープ、とり・とんこつスープ しょうゆ、さけ、くろこしょう、しお	22.1
			さんまのムニエル (1まい)		こむぎこ、なたねあぶら	さんまW		カレーこ、しお、こしょう	22.8
			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	2.0
14 (水)			コッペパン		コッペパン				620
	■		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、なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ セロリ、 <b>みずな</b>	とりガラスープ、カレーブレイクS カレーブレイクN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ	23.1
			えだまめとコーンのスープに		さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	20.4
			かじゅうグミ (1ふくろ)		かじゅうグミ(あおりんご)			2.7	
15 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん		ごはん				620
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きょうふうみそしる		<b>さといも</b>	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、 <b>あおなご</b>	けずりぶしN、けずりぶしR、みりん	24.5
			ハンバーグ (1こ)		なたねあぶら	チキンとボークの ハンバーグ			20.1
			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	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.1
16 (金)			ごはん		ごはん				589
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ちゅうかどんぶり		さとう、かたくりこ ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたにくJ	にんじん、はくさい、 <b>たけのこ</b> キャベツ、きくらげ、たまねぎ <b>あおなご</b> 、しょうが、 <b>ほししいたけ</b>	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	19.5
			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、なたねあぶら	ちくわA、あおのり			17.5
			ブチトマト (1こ)			ブチトマト		2.0	

10 月  
がっこうきゅうしょくえいよう  
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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学生 平均)	616	22.7	19.8	2.2	319	2.8	176	0.29	0.33	18	3.6
学校給食 摂取基準 (※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5 未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 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 たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだてめい 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 おかずはよくかんでたべましょう		しょくひん 食品 と はたらき			ちようみりよう 調味料 など ( )は、下処理で使います。	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		
19 (月)			こくとうパン		こくとうパン			655	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.6	
			とうにゅうスープ	じゃがいも、かたくりこ	とうにゅう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー とうもろこし、はくさい、しめじ	とりガラスープ、とりだし、とんこつスープ しょうゆ、しお、こしょう	22.9	
	■		ヨーグルト(1こ)		ヨーグルトYO		しょうゆ、サラダビネガー	2.4	
20 (火)			ごはん		ごはん			644	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.9	
			なめこじる	じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、 <b>あめねぎ</b>	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし	18.2	
			しろみざかなのにおろし	こむぎこ、さとう こめあぶら、なたねあぶら	ホキW	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.4	
21 (水)			ごはん		ごはん			629	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.0	
			やさいのミートソースに	マカロニ、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん、さやいんげん かぼちゃ、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース 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、のうこうソース	20.1	
			ジャム(1ふくろ)	いちごジャム			しお、こしょう	2.3	
22 (木)			ごはん		ごはん			591	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.9	
			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 なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	16.7	
			もやしとにらのいためもの	ごまあぶら、なたねあぶら	ちくわA	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 しお、こしょう	1.4	
23 (金)			ごはん		ごはん			589	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.7	
			ちゃんこに		つくね、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい しょうが、 <b>こまつな</b> 、 <b>あめねぎ</b>	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし	16.9	
			わかさぎのレモンマリネ(2び)	かたくりこ、さとう こめあぶら、なたねあぶら	わかさぎ	レモン	しお、サラダビネガー、しょうゆ	1.8	
26 (月)	ス プ リ ン な し		ごはん		ごはん			644	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.6	
			ミートスパゲティ	スパゲティ、さとう なたねあぶら	ぎゅうひきにくW	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム ソーテーオニオン、にんじん、ダイストマト	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、のうこうソース、しお ウスターソース	22.2	
	★		オムレツ(1こ) みかん(1こ)	なたねあぶら	オムレツ		みかん	1.8	
27 (火)			ごはん		ごはん			655	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.6	
			もやしのみそじる		とうふ、あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、 <b>あめねぎ</b>	けずりぶしR、けずりぶしN、いりこだし	18.0	
			とりそぼろ	さとう	とりひきにく	しょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ	2.2	
28 (水)			ごはん		ごはん			615	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.7	
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ はるさめ		にんじん、たまねぎ、さやいんげん きくらげ、セロリ、ブロッコリー	とりガラスープ、とんこつスープ、とりだし くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお	25.0	
			とりにくのあまずづけ(1こ)	かたくりこ、さとう こめあぶら、なたねあぶら	とりにく		しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう	2.9	
29 (木)	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			23.5	
			すましじる	かたくりこ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、なめこ、 <b>あめねぎ</b>	かつおだし、しょうゆ、しお、けずりぶしN けずりぶしR	21.6	
	ヒ		さばのしょうがに(1きれ)	さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ	1.9	
30 (金)			ごはん		ごはん			654	
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.8	
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう なたねあぶら	ぶたにくW	たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんにく	トマトピューレ、ハヤシブレイク、しょうゆ デミグラスソース、のうこうソース、とりだし とりガラスープ、とんこつスープ	21.7	
			キャベツとコーンのサラダ	ごまドレッシングR		キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお	2.3	

ちさん ちしやう

地産地消 とは?

じもと 地元でとれたものを、その土地でたべるとを言います。

へいせい 平成26年度からは、泉南市から20キロ圏内の産地のものを地産として取り扱って、使用予定の

ばあい 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。



じどう 児童のみなさんへ  
給食についてのアンケートにご協力をお願いします。  
児童のみなさんの嗜好などをお聞きし、  
今後の給食の参考にさせていただきます。

くおしらせ

「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アレルギーに関する情報、給食のレシピ(平成27年9月25日現在、8種類)は、市のホームページで閲覧が可能です。

(問い合わせ先)

がっこうきゅうしょく  
学校給食センター ☎ : 072-484-1389