

令和 7年 10月分		中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会			
月		火		水		木		金	
				1		2		3	
今年も新米の季節がやってきました。給食でも、新米が獲れ次第提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米をぜひ味わってください。 「米」という字 ごはんの栄養 ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。									
		ジョア(ブルーベリー) 赤		生乳 赤		生乳 赤		生乳 赤	
		ごはん 米 黄		ごはん 米 黄		ごはん 米 黄		ごはん 米 黄	
		タンダーリーチキン (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 赤 にんにく 赤 カレー粉 赤 しょうゆ 赤 トマトケチャップ 赤 豆乳ヨーグルト 赤		野菜炒め (温) 赤 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 緑 塩 赤 こしょう 赤 しょうゆ 赤 なたね油 黄		お好み揚げ (温) 黄 お好み焼き 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)		わかめうどん(麺) (温) 黄 うどん 黄	
		ワンタンスープ (食缶) 赤 豚ひき肉 赤 にんじん 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 緑 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄		ツチポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 ツナ 赤 塩 赤 こしょう 黄 コンソメ 黄 なたね油 黄		豚肉の生姜炒め (温) 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄		わかめうどん(汁・具) (食缶) 赤 鶏肉 赤 わかめ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 かまぼこ 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤	
				ふりかけ 緑 ゆかり 緑 (クラスごと袋に入れています)					
				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 790 34.7 20.3 3.2		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 747 21.9 19.8 2.7		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 792 32.3 15.6 3.1	

6(十五夜献立)		7(Aグループ対応)		8		9		10	
生乳 赤		アソミミルク 赤		生乳 赤		生乳 赤		生乳 赤	
ごはん 米 黄		ごはん 米 黄		ごはん 米 黄		ごはん 米 黄		ごはん 米 黄	
ハンバーグ(ケチャップ)(温) 赤 ハンバーグ(Y) 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄		ドライカレー(温) 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 ウスターソース 黄 カレーフレーク(N) 黄 コンソメ 黄 赤ワイン 黄 さとう 黄 トマトピューレ 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄		キムチチゲ(食缶) 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 にんじん 緑 白菜 緑 白菜キムチ 緑 えのき 緑 豆腐 赤 にら 赤 鶏ガラスープ 赤 みりん 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤 コチュジャン 赤 赤だしみそ 赤		鶏肉の唐揚げ(温) 赤 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄		中華丼(食缶) 赤 豚肉 赤 たけのこ 緑 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 なるとかまぼこ 赤 干しいたけ 赤 土生姜 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄	
里芋のそぼろ煮(温) 黄 里芋 黄 豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 片栗粉 黄		(基本献立) オムレツ(温) 赤 オムレツ 赤 (Aグループ) チキンウインナー(温) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄		白身魚フライ(温) 赤 白身魚のフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (ノンエッグタルタルはクラスごと袋に入れています)		粉ふきいも(温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄		チキンナゲット(温) 赤 チキンナゲット 赤 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄	
お月見汁(食缶) 赤 鶏肉 赤 だいこん 緑 白菜 緑 にんじん 緑 白玉だんご 黄 青ねぎ 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄		コンソメジュリアンスープ(食缶) 赤 ベーコン 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 コンソメ 緑 野菜パイオン 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄		枝豆とコーンのスープ煮(温) 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 むき枝豆 緑 鶏ガラスープ 黄 塩 黄 鶏だし 黄 こしょう 黄		ミネストローネ(食缶) 赤 ベーコン 赤 だいこん 緑 かぼちゃ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 アルファベットマカロニ 黄 トマトジュース 黄 塩 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄		にんじんシリシリ(温) 緑 にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 なたね油 黄	
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 774 28.6 19.1 2.1		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 773 27.3 17.8 3.4		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 774 30.0 21.5 2.4		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 968 33.8 36.8 3.1		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 815 32.5 24.5 3.2	

※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。

EXPO2025
大阪・関西万博

～地元で獲れた魚が給食で登場します！！～

10月17日（金）の「さわらのかば焼き」に使う「さারা」は泉南市にある「岡田浦漁港」で獲れたさারাです。

地元の漁師さんが獲ったおいしい魚をみなさんに食べてもらいたい！と、今回給食で提供できることになりました。

大阪・関西万博でも地元漁港で獲れたおいしい魚を出店したようです。

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPにも掲載しています。

10月 学校給食栄養摂取量										
	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%～20%)	脂質 (エネルギーの20%～30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
泉南市平均摂取量	804	29	22	3.1	299	3.8	211	0.74	0.50	26
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35
食物繊維 g										7以上

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よいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

さারা

（問合せ先）
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

月 13	火 14	水 15	木 16(Cグループ対応)	金 17
生乳 赤 ごはん 米 黄 がほちゃひき肉フライ (温) 赤 黄 ツナときのこのスパゲティ (温) 黄 豚肉と白菜のスープ (食缶) 赤 赤 緑 緑 黄 緑 緑 スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ツナ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 にんにく 緑 濃厚ソース 緑 ウスターソース 緑 トマト缶 緑 トマトピューレ 緑 コンソメ 緑 トマトケチャップ 緑 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 24.1 脂質 (g) 23.0 塩分 (g) 2.0	生乳 赤 ごはん 米 黄 がほちゃひき肉フライ (温) 赤 黄 秋野菜カレー (食缶) 赤 緑 緑 緑 黄 緑 緑 豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 カレーフレーク(M) 黄 カレーフレーク(N) 黄 しょうゆ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄 れんこんサラダ (冷) 緑 赤 れんこん 緑 ツナ 赤 しょうゆ 黄 みりん 緑 なたね油 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 エッグクア(小袋) 黄 エネルギー (kcal) 863 たんぱく質 (g) 23.4 脂質 (g) 23.2 塩分 (g) 3.2	生乳 赤 ごはん 米 黄 (基本献立) チャブチエ (ごまあり) (温) 赤 緑 緑 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 豚ひき肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 白ごま 黄 ごま油 黄 (Cグループ) チャブチエ (ごまなし) (温) 赤 緑 緑 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄 豚ひき肉 赤 土生姜 緑 にんにく 緑 春雨 黄 にんじん 緑 たけのこ 緑 玉ねぎ 緑 干しいたけ 緑 ピーマン 黄 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 さとう 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 中華スープ (食缶) 赤 緑 緑 緑 緑 緑 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 チンゲン菜 緑 白菜 緑 にんじん 緑 えのき 緑 塩 緑 こしょう 緑 しょうゆ 緑 鶏ガラスープ 緑 蒸しコーンしゅうまい (温) 緑 コーンしゅうまい 緑 エネルギー (kcal) 764 たんぱく質 (g) 26.6 脂質 (g) 19.3 塩分 (g) 2.4	生乳 赤 ごはん 米 黄 さわらのかば焼き (温) 赤 緑 黄 黄 黄 さわら(S) 赤 土生姜 緑 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 ゆでキャベツ (温) 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 黄 里芋と団子の煮物 (温) 黄 黄 黄 黄 里芋 黄 白玉だんご 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 豚汁 (食缶) 赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤 豚肉 赤 なたね油 黄 ごぼう 緑 玉ねぎ 緑 だいこん 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 745 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 13.8 塩分 (g) 3.2	
20(Bグループ対応)	21(Aグループ対応)	22(Aグループ対応)	23(Cグループ対応)	24
生乳 赤 ごはん 米 黄 コーンみそラーメン(麺) (温) 黄 黄 中華めん 黄 なたね油 黄 (基本献立) 蒸しえびしゅうまい (温) 赤 エビしゅうまい 赤 (Bグループ) 蒸し豚しゅうまい (温) 赤 豚しゅうまい 赤 ゴーンみそラーメン(汁・具) (食缶) 赤 緑 緑 緑 赤 緑 焼き豚 赤 とうもろこし 緑 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 緑 ゆで塩 緑 鶏ガラスープ 緑 塩 緑 こしょう 緑 酒 緑 みりん 緑 しょうゆ 赤 みそ 赤 ふりかけ 赤 のりふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れています) エネルギー (kcal) 766 たんぱく質 (g) 27.5 脂質 (g) 16.2 塩分 (g) 3.6	生乳 赤 パン コッパパン 黄 メーブル豚ソテー (温) 赤 黄 黄 黄 緑 豚肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 メーブルシロップ 黄 しょうゆ 黄 土生姜 緑 キャベツとコーンのソテー (温) 緑 緑 緑 とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄 (基本献立) チョコクリーム 黄 チョコクリーム 黄 (Aグループ) イチゴジャム 黄 イチゴジャム 黄 エネルギー (kcal) 767 たんぱく質 (g) 30.8 脂質 (g) 28.8 塩分 (g) 4.3	生乳 赤 ごはん 米 黄 鶏すき (食缶) 赤 緑 緑 黄 黄 赤 黄 赤 黄 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄 (基本献立) だし巻き卵 (冷) 赤 だし巻き卵 赤 (Aグループ) チキンウインナー (冷) 赤 黄 チキンウインナー 赤 なたね油 黄 きゅうりの甘酢 (冷) 緑 きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 28.8 脂質 (g) 19.8 塩分 (g) 3.2	生乳 赤 ごはん 米 黄 炊き込みご飯 黄 炊き込みごはんのもと 黄 肉じゃが (食缶) 赤 黄 緑 緑 黄 緑 黄 黄 黄 豚肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄 (基本献立) もやしのナムル (ごまあり)(冷) 緑 緑 赤 緑 黄 黄 黄 もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄 (Cグループ) もやしのナムル (ごまなし)(冷) 緑 緑 赤 緑 黄 黄 もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄 パイン缶 (冷) 緑 パイン缶 緑 エネルギー (kcal) 788 たんぱく質 (g) 27.7 脂質 (g) 17.7 塩分 (g) 3.8	白ぶどう&ほうれん草 緑 ごはん 米 黄 チキン南蛮 (温) 赤 黄 黄 黄 黄 鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています) 大根とベーコンの煮物 (温) 緑 赤 黄 黄 だいこん 緑 にんじん 緑 ベーコン 赤 なたね油 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 肉団子のスープ (食缶) 赤 緑 緑 緑 赤 緑 黄 チキンボール 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 緑 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏豚骨スープ 黄 豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 916 たんぱく質 (g) 29.7 脂質 (g) 31.3 塩分 (g) 3.4
27	28	29	30	31
生乳 赤 ごはん 米 黄 ビーフコロッケ (温) 黄 黄 ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄 (とんかつソースはクラスごと袋に入れています) キムタク丼の具 (温) 赤 赤 緑 緑 緑 緑 豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 緑 白菜キムチ 緑 たくあん漬け 緑 しょうゆ 緑 こしょう 緑 青ねぎ 緑 コチュジャン 緑 白菜と大根のみそ汁 (食缶) 緑 緑 緑 赤 緑 だいこん 緑 白菜 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 小松菜 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤 エネルギー (kcal) 795 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 21.9 塩分 (g) 4.1	生乳 赤 ごはん 米 黄 豆腐ハンバーグおろしソースかけ (温) 赤 黄 緑 豆腐ハンバーグ(Y) 赤 なたね油 黄 だいこん 緑 しょうゆ 赤 みりん 赤 さとう 黄 酒 黄 酢 黄 片栗粉 黄 さつまいもの天ぷら (温) 赤 黄 黄 さつまいも 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 のっぺい汁 (食缶) 黄 緑 緑 赤 黄 緑 里芋 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 こんにゃく 黄 青ねぎ 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄 エネルギー (kcal) 771 たんぱく質 (g) 22.6 脂質 (g) 18.7 塩分 (g) 2.9	生乳 赤 ごはん 米 黄 おでん (食缶) 赤 緑 黄 赤 赤 黄 黄 鶏肉 赤 だいこん 緑 こんにゃく 黄 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 黄 さとう 黄 みりん 黄 酒 黄 しょうゆ 黄 かつおだし 黄 だし昆布 黄 削り節 黄 きゅうりのさっぱり和え (冷) 緑 赤 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 もやし 緑 酢 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 ツナそばろ (冷) 赤 黄 ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 エネルギー (kcal) 771 たんぱく質 (g) 28.9 脂質 (g) 21.7 塩分 (g) 2.6	コーヒー牛乳 赤 パン コッパパン 黄 がほちゃシチュー (食缶) 赤 緑 緑 緑 黄 鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 かぼちゃ 緑 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄 白身魚のトマトソースかけ (温) 赤 黄 黄 黄 黄 ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 片栗粉 黄 チンゲン菜のソテー (温) 緑 緑 緑 黄 黄 黄 チンゲン菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 塩 黄 こしょう 黄 中華だし 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄 エネルギー (kcal) 737 たんぱく質 (g) 26.7 脂質 (g) 23.1 塩分 (g) 3.7	生乳 赤 ごはん 米 黄 菜飯 黄 菜めしのもと 黄 和風梅子キン (温) 赤 黄 黄 黄 黄 鶏肉 赤 酒 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 梅びしお 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 酢 黄 さとう 黄 じゃがいものカレーきんぴら(温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 赤 牛ひき肉 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄 切干大根のサラダ (冷) 緑 緑 緑 黄 赤 切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 黄 エッグクア(小袋) 黄 カットゼリー (冷) 黄 ダイゼリー 黄 みかん 黄 エネルギー (kcal) 992 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 36.4 塩分 (g) 3.6