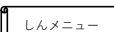
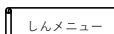
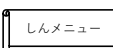
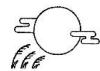




月					火					水					木					金												
					1	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	2	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	3	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	4	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)								
						638	23.1	19.0	2.7		681	23.7	20.9	2.7		589	24.0	25.4	2.4		601	17.7	16.8	1.9								
 泉南市でとれたトマトを使ったトマトゼリーが登場します！ 泉南市にある「泉南ファーム」で栽培されている、糖度の高いフルーツトマトをゼリーに加工して提供します。お楽しみに！ 	コッパパン ■ コッパパン				のむヨーグルト ● アシドミルク				ごはん ■ こめ				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				げんえんパン ■ げんえんパン				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				ごはん ■ こめ				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう			
	ツナのトマトスパゲティ ■ スパゲティ トマトピューレ ● ツナ トマトケチャップ ▲ たまねぎ ウスターソース ▲ にんじん のうこうソース ▲ にんにく ■ さとう ▲ トマトかん しお ■ なたねあぶら コンソメ				じゃがいもとたまねぎのみそしる ■ じゃがいも ● とうふ ▲ たまねぎ ● あぶらあげ ▲ にんじん ● みそ ▲ あおねぎ けずりぶし ほねにちゅういしてたべましょう				さばのしょうがに(1きれ)  ● サバ さけ ▲ つちしょうが ■ さとう しょうゆ				とりだんごのスープ ● とりだんご とり・とんこつスープ ▲ にんじん とりガラスープ ▲ だいこん しょうゆ ▲ しいたけ さけ ● とうふ しお ■ はるさめ こしょう ▲ あおねぎ ■ かたくりこ ▲ つちしょうが				ハヤシライス ● ぶたにく トマトケチャップ ▲ たまねぎ のうこうソース ▲ にんじん ウスターソース ■ じゃがいも コンソメ ▲ ブロッコリー ■ さとう ▲ にんにく ● ひよこめめペースト ■ なたねあぶら アレルゲンフリー・ハヤシフレーク				やさしいため ▲ もやし ちゅうかだし ▲ キャベツ こしょう ▲ にんじん しょうゆ ■ なたねあぶら さけ				トマトゼリー(1こ)  ■ ゼリー (トマト) 泉南市でとれたトマトを使ったゼリーです							
	はしの日										「重陽の節句」こんだて																					
	7	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	8	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	9	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	10	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	11	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)							
	573	23.4	16.8	1.7		592	26.2	18.7	2.9		681	25.6	21.4	1.5		603	22.6	19.9	3.0		603	28.3	16.2	2.3								
ごはん ■ こめ				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				コッパパン ■ コッパパン				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				ごはん ■ こめ				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				ごはん ■ こめ				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				
ぶたじる ● ぶたにく ■ さといも ● とうふ ▲ しろねぎ ▲ だいこん ● みそ ▲ にんじん かつおだし ▲ ごぼう ■ なたねあぶら				ポトフ ● とりにく ▲ だいこん ▲ たまねぎ ▲ ブロッコリー ▲ にんじん しょうゆ ■ じゃがいも コンソメ ▲ キャベツ しお				すましじる ▲ だいこん けずりぶし ▲ にんじん しょうゆ ● とうふ みりん ▲ えのきたけ しお ▲ あおねぎ ■ かたくりこ				カレーラーメン ■ ラーメン ガラスープ ● ぶたにく とりガラスープ ▲ にんじん とりだし ▲ たまねぎ しょうゆ ▲ あおねぎ アレルゲンフリー・カレーフレーク ■ なたねあぶら				ちゅうかどん ● ぶたにく とり・とんこつスープ ▲ にんじん とりガラスープ ▲ はくさい しょうゆ ▲ たまねぎ さけ ▲ キャベツ ■ さとう ▲ つちしょうが しお ■ なたねあぶら こしょう ■ かたくりこ				ごはんにかけてたべましょう				よだれどり(2きれ) ● とりにく さけ ▲ にんにく しょうゆ ▲ つちしょうが ■ す ▲ あおねぎ ■ さとう ■ ごま しお ■ ごまあぶら				ひじきのいりに ● ひじき しょうゆ ▲ にんじん かつおだし ● あぶらあげ ■ さとう ■ なたねあぶら				
とりにくのさっぱりいため  ● とりにく しょうゆ ▲ キャベツ す ▲ にんじん しお ▲ たまねぎ ■ さとう ■ なたねあぶら				ホキのハニーマスタードあえ ● ホキかくぎり つがマスタード ■ かたくりこ しょうゆ しお みりん ■ なたねあぶら す ■ はちみつ レモンかじゅう				ぶたにくのしょうがいため ● ぶたにく さけ ▲ たまねぎ みりん ▲ つちしょうが しょうゆ ■ なたねあぶら ■ さとう ごはんにかけてたべましょう				れんこんチップス ▲ れんこん からあげこ ■ こむぎこ ■ なたねあぶら しお				だいこんのようふうに ▲ だいこん コンソメ ▲ にんじん しょうゆ ● とりにく				ごはんにかけてたべましょう				さつまいもとくりのタルト(1こ)  ■ タルト(さつまいもとくり) こむぎ・たまご・にゅうをしようしていません								
あおなのびたし ▲ こまつな しょうゆ ▲ はくさい みりん ● あぶらあげ ■ さとう かつおだし しお				もやしのナムル ▲ もやし しょうゆ ▲ きゅうり す ● ハム ■ さとう ▲ つちしょうが ■ ごまあぶら				ツナそぼろ ● ツナ さけ しょうゆ みりん ■ さとう				日本全国味めぐり「新潟県」 				Bグループ対応こんだて				「まごわやさしい」こんだて はしの日												
14	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	15	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	16	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	17	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	18	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)								
	580	21.6	15.5	1.9		608	21.2	21.7	2・6		695	27.8	19.1	2.4		634	32	19.9	2.4		633	27.3	19.2	2.6								
ごはん ■ こめ				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				げんえんパン ■ げんえんパン				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				ごはん ■ こめ				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				ごはん ■ こめ				ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう				
クッパ ▲ たまねぎ とり・とんこつスープ ▲ にんじん とりガラスープ ▲ もやし ちゅうかだし ▲ にら しお ● やきぶた しょうゆ ● とうふ さけ ■ なたねあぶら				やさいのミートソースに ● ぶたひきにく トマトケチャップ ■ マカロニ ▲ トマトかん ▲ たまねぎ のうこうソース ▲ にんじん ウスターソース ▲ かぼちゃ ガラスープ ■ じゃがいも コンソメ ▲ ブロッコリー ■ さとう ■ なたねあぶら				とりじる  ● とりにく けずりぶし ● とうふ さけ ▲ ごぼう みりん ▲ にんじん しょうゆ ■ こんにやく しお ▲ あおねぎ ごはんにのせてたべましょう				ようふうおでん ● ぶたにく ● あつあげ ■ じゃがいも ガラスープ ■ こんにやく しょうゆ ▲ にんじん とりだし ▲ たまねぎ ■ さとう ● ちくわ				さつまいもとこののみそしる  ■ さつまいも ● あぶらあげ ▲ だいこん ● わかめ ▲ にんじん ● みそ ▲ えのきたけ けずりぶし				ごはんをいれてたべましょう				ほねにちゅういしてたべましょう				さわらのごまだれかけ(1きれ)  ● サワラ しょうゆ しお みりん ■ なたねあぶら ■ さとう ■ ねりごま ■ かたくりこ ほねにちゅういしてたべましょう				
ダッカルビ ● とりにく カレーこ ▲ キャベツ コチジャン ▲ たまねぎ ● みそ ▲ にんじん さけ ■ じゃがいも しょうゆ ▲ しろねぎ ■ さとう ▲ にんにく しお ▲ つちしょうが こしょう ■ ごまあぶら				きりぼしだいこんとツナのソテー ▲ きりぼしだいこん しょうゆ ● ツナ ■ さとう ▲ にんじん ■ なたねあぶら ▲ チンゲンさい				たれカツどん(1まい) ● ぶたにく しょうゆ しお みりん ■ こむぎこ さけ ■ パンこ ■ さとう ■ なたねあぶら ■ かたくりこ				てりやきチキン ● とりにく しょうゆ ■ さとう みりん さけ ▲ つちしょうが しお ■ かたくりこ ■ かたくりこ ■ なたねあぶら				ぶどうまめ ● だいず しょうゆ ■ さとう				ごはんにかけてたべましょう				フローズンヨーグルト(1こ)(きほんこんだて)  ● スクールヨーグルト				みかんゼリー(1こ)(Bグループ) ■ ゼリー(みかん)				
サイコロマスカットゼリー ■ サイコロゼリー(シャインマスカット)				ごぼうサラダ  ▲ ごぼう しょうゆ ▲ にんじん ■ さとう ■ エッグレスマヨネーズ しお				いもみそ  ■ さといも みりん ● みそ かつおだし																								



月					火					水					木					金				
																				「お月見」こんだて				
21					22					23					24	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	25	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)
																583	25.0	22.7	2.2		600	21	13.6	3.2
敬老の日 					国民の休日 					秋分の日 					パーカーパン ■ パーカーパン ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう コンソメスープ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ▲ ブロッコリー ■ じゃがいも コンソメ しお パンにはさんでたべましょう しろみざかなフライ(1こ) ● タラフライ ■ なたねあぶら パンにはさんでたべましょう タルタルソース(1ふくら) ■ エッグレスタルタル とりにくのトマトに ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ しめじ ▲ トマトかん ■ なたねあぶら トマトケチャップ コンソメ ■ さとう しお こしょう					わかめごはん ■ こめ ● わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう あなかけうどん ■ うどん ● とりにく ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ ■ かたくりこ だしこんぶ けずりぶし しょうゆ みりん しお キャベツとあつあげのみそいため ● あつあげ ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ にんにく ▲ つちしょうが ■ なたねあぶら ■ さとう ● みそ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さといもとだんごのもの ■ さといも ■ しらたまだんご しょうゆ ■ みりん ■ さとう かつおだし				

はしの日														
28	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	29	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)	30	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	653	24.1	19.2	2.3		570	22.5	19.8	2.2		605	19.8	12.8	1.9
ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう だいにのみそしる ▲ だいこん ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ ● あつあげ ● みそ けずりぶし とりにくのからあげ ● とりにく からあげこ ■ なたねあぶら さつまいものレモンに ■ さつまいも レモンかじゅう ■ さとう うみのめぐみふりかけ(1ふくら) ▲ ふりかけ(うみのめぐみ)					げんえんパン ■ げんえんパン ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームシチュー ● とりにく ▲ かぼちゃ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ じゃがいも ● ブロッコリー ■ しろいんげんまめペースト ■ アレルゲンフリーシチューフレーク コンソメ ■ なたねあぶら にんじんシリシリ ▲ にんじん ● ツナ ■ なたねあぶら しょうゆ みりん かつおだし えだまめとコーンのスープに ▲ えだまめ ▲ とうもろこし とうりガラスープ ■ さとう とりだし しお こしょう					ごはん ■ こめ のむヨーグルト ● ジョア(ストロベリー) あきやさいカレー ● ぶたひきにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ なす ■ さつまいも とりガラスープ ウスターソース トマトケチャップ ■ アレルゲンフリーカレーフレーク ■ なたねあぶら チキンカツ(1こ) ● チキンカツ ■ なたねあぶら キャベツとコーンのソテー ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ■ なたねあぶら コンソメ しお こしょう				

※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。

こんだて表のマークについて

- ・・・黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
- ・・・赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
- ▲・・・緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

○・・・卵を使用している献立

🥛・・・乳を使用している献立

👨👩・・・小学校と中学校で同じメニュー
(食材はかわる場合があります)

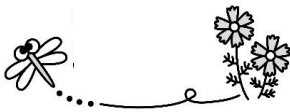
Ⓜ・・・ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

9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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	617	24.0	18.9	2.4
学校 給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5	18~21	2 未満
(※) 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)				

献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

献立表 アレルギー表は こちら	
-----------------------	--

給食のレシピは こちら	
----------------	--



9月の献立から



9月9日 (水) 重陽の節句献立



菊の花



栗

重陽の節句とは、長寿や健康を願う日で、長寿の象徴とされる花である菊を觀賞したり、菊を浮かべたお酒「菊酒」を飲む風習があります。また、庶民のあいだでは「栗の節句」ともよばれ、栗ご飯などの料理を食べて、秋の収穫をお祝いしていました。給食では「さつまいもと栗のタルト」を提供します。

～日本全国味めぐり～

9月16日 (水) 「新潟県」



鶏汁

郷土料理のひとつで、お祭りやおめでたい席にはかせない料理だそうです。鶏肉・ごぼう・焼き豆腐・こんにゃくなどが具材のしょう油仕立ての汁物です。

たれカツ丼

薄めのとんかつを甘辛いしょう油だれにくぐらせてごはんのにせた、シンプルなカツ丼です。卵でとじないのが特徴のひとつです。

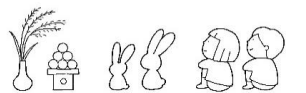
いもみそ

里芋の収穫時期などに家庭で作られている郷土料理のひとつで、だし汁とみそで煮込んだ料理です。

9月25日 (金) お月見献立



今年は25日がお月見の日です。「里芋と団子の煮物」は、丸い里芋と丸い白玉団子を出汁・しょうゆ・砂糖で煮たもので、泉州地域ではお月見にお供えすることが多く、郷土料理のひとつでもあります。



地産地消



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、太字で掲載しています。

【 小松菜 ・セリー(トマト) 】



問い合わせ先) 教育総務課 学校給食係 ☎:072-484-1389