


令和 7年 11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 3		火 4		水 5		木 6		金 7	
<div>文化の日</div>		生乳 赤		アシドミルク 赤		生乳 赤		生乳 赤	
		ごはん 米 黄		ごはん 米 黄		パン コッペパン 黄		ごはん 米 黄	
		<div>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 (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)</div> <div>秋野菜のラタトゥイユ (温) 赤 ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 さつまいも 黄 しめじ 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 トマト缶 緑 トマトケチャップ 緑 ローリエ 黄</div> <div>ポトフ (食缶) 赤 ウインナー(チキン) 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 だいこん 緑 鶏ガラスープ 緑 野菜ブイヨン 緑 塩 緑 こしょう 緑</div> <div>エネルギー (kcal) 771 たんぱく質 (g) 25.9 脂質 (g) 21.1 塩分 (g) 2.1</div>		<div>豚丼 (食缶) 赤 豚肉 赤 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 煮ねぎ 黄 削り節 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 なたね油 黄</div> <div>チキンウインナー (冷) 赤 チキンウインナー 赤 なたね油 黄</div> <div>野菜サラダ (冷) 緑 キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 和風ドレッシング (小袋) 黄</div> <div>エネルギー (kcal) 752 たんぱく質 (g) 28.4 脂質 (g) 15.4 塩分 (g) 2.1</div>		<div>肉団子のシチュー (食缶) 赤 チキンボール 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 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</div> <div>チキンカツ (温) 赤 チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 削り節 黄</div> <div>キャベツのカレーソーテー (温) 赤 ウインナー(チキン) 赤 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 とうもろこし 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 カレー粉 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</div> <div>エネルギー (kcal) 813 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 30.9 塩分 (g) 3.9</div>		<div>酢鶏 (温) 赤 鶏肉 赤 しょうゆ 赤 酒 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 にんじん 緑 ピーマン 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 酢 黄 塩 黄</div> <div>粉ふきいも (温) 黄 じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 こしょう 黄</div> <div>中華スープ (食缶) 赤 焼き豚 赤 玉ねぎ 緑 チンゲン菜 緑 春雨 黄 にんじん 緑 えのき 緑 塩 緑 こしょう 黄 しょうゆ 黄 鶏ガラスープ 黄</div> <div>エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 28.6 脂質 (g) 24.3 塩分 (g) 3.1</div>	
10		11		12		13		14(Aグループ対応)	
生乳 赤		生乳 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		パン コッペパン 黄		ごはん 米 黄	
<div>ハンバーグ(ケチャップ) (温) 赤 ハンバーグ(Y) 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</div> <div>フライドポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</div> <div>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶) 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 緑 だし昆布 緑 削り節 赤 みそ 赤</div> <div>エネルギー (kcal) 791 たんぱく質 (g) 26.5 脂質 (g) 20.9 塩分 (g) 3.0</div>		<div>ジョア(マスカット) 赤</div> <div>炊き込みごはん (温) 黄 米 黄 炊き込みごはんのもと 黄</div> <div>きざみうどん(麺) (温) 黄 うどん 黄</div> <div>かぼちゃの天ぷら (温) 緑 かぼちゃ 黄 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</div> <div>きざみうどん(汁・具) (食缶) 赤 鶏肉 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 しめじ 緑 煮ねぎ 緑 削り節 緑 だし昆布 緑 みりん 緑 しょうゆ 緑 かつおだし 緑 昆布だし 緑</div> <div>エネルギー (kcal) 762 たんぱく質 (g) 27.2 脂質 (g) 11.6 塩分 (g) 3.9</div>		<div>スパイシーチキン (温) 赤 鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 緑 土生姜 緑 にんにく 緑 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</div> <div>ツナとトマトのスパゲティ (温) 黄 スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ツナ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ほうれん草 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 黄 コンソメ 黄 トマトケチャップ 黄 こしょう 黄 さとう 黄 塩 黄 なたね油 黄</div> <div>けんちん汁 (食缶) 赤 鶏肉 赤 だいこん 緑 豆腐 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 煮ねぎ 緑 干しいたけ 緑 だし昆布 緑 削り節 緑 みりん 緑 しょうゆ 黄 塩 黄 片栗粉 黄</div> <div>ふりかけ 赤 昆布と抹茶のふりかけ 赤 (クラスごと袋に入れています)</div> <div>エネルギー (kcal) 900 たんぱく質 (g) 33.4 脂質 (g) 32.8 塩分 (g) 2.6</div>		<div>白身魚のハニーマスタードソース (温) 赤 ホキ 赤 玉ねぎ 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 はちみつ 黄 粒マスタード 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酢 黄 レモン果汁(I) 黄</div> <div>ジャーマンポテト (温) 黄 じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 赤 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</div> <div>ワンダンスープ (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 黄 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</div> <div>エネルギー (kcal) 801 たんぱく質 (g) 33.9 脂質 (g) 29.8 塩分 (g) 4.4</div>		<div>鶏すき (食缶) 赤 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 煮ねぎ 赤 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</div> <div>(基本献立) だし巻き卵 (冷) 赤 だし巻き卵 赤</div> <div>(Aグループ) 蒸しゴーンじゅうまい (冷) 緑 蒸しゴーンじゅうまい 緑</div> <div>マカロニサラダ (冷) 黄 マカロニ 黄 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 ツナ 赤 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</div> <div>エネルギー (kcal) 888 たんぱく質 (g) 31.1 脂質 (g) 29.0 塩分 (g) 2.7</div>	

※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。

今年度も完食グランプリを開催します

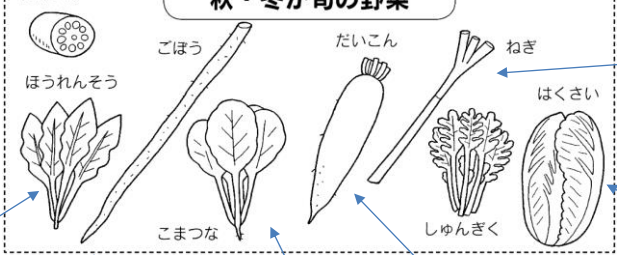


今年度も市内4中学校対抗、完食グランプリを開催します。
期間は11月11日(火)～21日(金)です。詳細はポスター等でお知らせします。

11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	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	808	28	23	3.1	311	3.4	210	0.69	0.49	27	4.7
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	7以上

秋・冬が旬の野菜




11/10 ほうれん草と油揚げのみそ汁
11/12 ツナとトマトのスパゲティ
11/20 ごぼうサラダ
11/25 金平ごぼう
11/21 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
11/4 ポトフ
11/12 けんちん汁
11/19 おでん
11/17 エビチリソース
11/6 肉団子のシチュー
11/11 きざみうどん
11/25 里芋と大根のみそ汁

※献立表・アレルギー表等の情報は市HPIにも掲載しています。



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。

青ねぎ
小松菜

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

令和 7年 11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			
★ 完食グランプリ 11/17(月)～11/21(金) ★											
17(Bグループ対応)		18(Aグループ対応)		19		20(Cグループ対応)		21			
<div>生乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div>あんかけラーメン(麺) (温) 中華めん なたね油 黄 黄</div> <div>(基本献立) エピチリソース (温) エピフリッター なたね油 土生姜 にんにく 白ねぎ 豆板醤 トマトケチャップ さとう しょうゆ 酒 パプリカ</div> <div>(Bグループ) タラチリソース (温) タラフリッター なたね油 土生姜 にんにく 白ねぎ 豆板醤 トマトケチャップ さとう しょうゆ 酒 パプリカ</div> <div>あんかけラーメン (汁・具)(食缶) 焼き豚 にんじん もやし なるとかまぼこ チンゲン菜 ゆで塩 鶏ガラスープ 塩 こしょう みりん 酒 しょうゆ 片栗粉 黄</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 828 28.2 22.1 3.3</div>		<div>白ぶどう&ほうれん草 緑</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div>ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ なたね油 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</div> <div>にんじんシリシリ (温) にんじん とうもろこし ツナ しょうゆ みりん かつおだし 塩 なたね油 黄</div> <div>(基本献立) 豆腐と卵のみそ汁 (食缶) 豆腐 玉ねぎ にんじん 卵 わかめ 煮ねぎ だし昆布 削り節 みそ 赤</div> <div>(Aグループ) 豆腐とわかめのみそ汁 (食缶) 豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 煮ねぎ だし昆布 削り節 みそ 赤</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 735 20.1 16.3 2.9</div>		<div>生乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div>おでん (食缶) 鶏肉 だいこん こんにゃく ちくわ がんも(ミニ) じゃがいも さとう みりん 酒 しょうゆ かつおだし だし昆布 削り節</div> <div>切干大根のサラダ (冷) 切干大根 きゅうり 酢 しょうゆ さとう ハム かつおだし エッグケア(小袋) 黄</div> <div>きゅうりの甘酢 (冷) きゅうり 酢 しょうゆ さとう 黄</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 804 26.4 22.4 3.4</div>		<div>生乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div>秋野菜カレー (食缶) 豚肉 にんにく 土生姜 カレー粉 にんじん 玉ねぎ さつまいも しめじ グリンピース 鶏ガラスープ カレーフレーク(M) カレーフレーク(N) しょうゆ ウスターソース 濃厚ソース トマトケチャップ なたね油 黄</div> <div>(基本献立) ごほうサラダ (ごまあり) (冷) ごぼう きゅうり にんじん ゆで塩 しょうゆ さとう 酢 香りごまドレッシング (小袋) 黄</div> <div>(Cグループ) ごほうサラダ (ごまなし) (冷) ごぼう きゅうり にんじん ゆで塩 しょうゆ さとう 酢 エッグケア (小袋) 黄</div> <div>カットゼリー (冷) カットゼリー はちみつレモン 黄</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 852 22.3 22.1 3.0</div>		<div>生乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div>豚キムチ (温) 白菜キムチ 豚肉 玉ねぎ にら なたね油 しょうゆ さとう</div> <div>ちくわの磯辺揚げ (温) ちくわ 青のり 小麦粉 塩 なたね油 黄</div> <div>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (食缶) 玉ねぎ じゃがいも にんじん 油揚げ 小松菜 だし昆布 削り節 みそ 赤</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 773 31.8 19.4 3.2</div>			
24		25(和食の日献立)		26		27		28			
<div>振替休日</div>		<div>生乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div>さばの梅生煮 (温) さば(E) 土生姜 梅びしお さとう しょうゆ みりん 酒</div> <div>金平ごぼう (温) ごぼう にんじん 平天 さとう しょうゆ みりん 酒 なたね油 黄</div> <div>里芋と大根のみそ汁 (食缶) だいこん 白菜 にんじん 油揚げ 里芋 だし昆布 削り節 みそ 赤</div> <div>お米のパパロア お米のパパロア 黄</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 819 27.1 24.4 3.3</div>		<div>生乳 赤</div> <div>ごはん 米 黄</div> <div>鶏じゃが (食缶) 鶏肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ゆで塩 なたね油 しょうゆ さとう みりん かつおだし 削り節</div> <div>春巻き (温) 春巻き(S) なたね油 黄</div> <div>野菜炒め (温) 豚肉 土生姜 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン 酒 中華だし 塩 こしょう しょうゆ なたね油 黄</div> <div>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) 812 25.2 22.4 1.9</div>		<div>全校なし</div>					



11月は「いい歯の日(11/8)」や「勤労感謝の日(11/23)」や「和食の日(11/24)」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてください。



11月8日は
いい歯の日

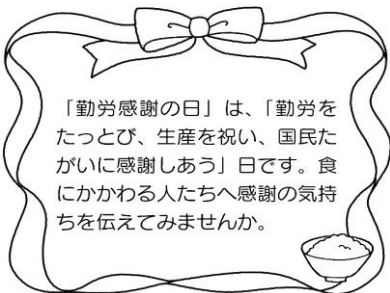


よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



11月23日は
勤労感謝の日



「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。



感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

