



月					火					水					木					金				
「はしの日」																								
1					2					3					4					5				
ごはん					ごはん					ごはん					ごはん					ごはん				
■ こめ					■ こめ					■ こめ					■ こめ					■ こめ				
● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう					● ぎゅうにゅう				
マーボー豆腐					ほしのマカロニスープ					さつまいものみそしる					ぶどうまめ					ぶたにくのしょうがやき				
● とりひきにく					▲ たまねぎ					● ぶたにく					● ぶたにく					● ぶたにく				
● とうふ					▲ にんじん					● じゃがいも					▲ たまねぎ					▲ たまねぎ				
▲ たまねぎ					▲ キャベツ					● さとう					■ さとう					■ さとう				
▲ にんじん					■ こめこマカロニ					■ さとう					■ さとう					■ さとう				
▲ あおねぎ					■ じゃがいも					■ さとう					■ さとう					■ さとう				
▲ にんにく					■ なたねあぶら					■ さとう					■ さとう					■ さとう				
▲ つちしょうが					■ かたくりこ					■ さとう					■ さとう					■ さとう				
■ なたねあぶら					■ かたくりこ					■ さとう					■ さとう					■ さとう				
こまつなのいためもの					ノンエッグタルタル(1ふくら)					ひじきのカレーいため					「めのおいごデー」こんだて					「はしの日」				
▲ こまつな					■ ノンエッグタルタル					● ひじき					「はしの日」					「はしの日」				
▲ たまねぎ					■ ノンエッグタルタル					● ベーコン					「はしの日」					「はしの日」				
▲ にんじん					■ ノンエッグタルタル					▲ あかパプリカ					「はしの日」					「はしの日」				
こしょう					■ ノンエッグタルタル					▲ きパプリカ					「はしの日」					「はしの日」				
■ なたねあぶら					■ ノンエッグタルタル					■ なたねあぶら					「はしの日」					「はしの日」				
プチようなしゼリー(1こ)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」					「はしの日」					「はしの日」				
■ プチゼリー(すりおろしようなし)					ひじきのカレーいため					「はしの日」														

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。

【今月の泉南市の食材】さわか



こんだてひょう 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。

こんだてひょう 献立表 アレルギー表は こちら		きゅうしょく 給食のレシピは こちら	
----------------------------------	--	--------------------------	--

10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)	606	23.8	19.4	2.2
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13～20%) 21～32.5	(エネルギーの25～30%) 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)



問い合わせ先 学校給食センター ☎ : 072-484-1389



月					火					水					木					金				
					Aグループ対応献立															「はしの日」				
13	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	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)
					628	24.5	20.9	2.2		557	23.1	16.2	1.3		582	21.1	18.9	2.7		588	24.5	16.7	2.2	
🏆 🏈 🏐 🏓 🏹 🎾 🏊 🚣 🏍 🏌 🏏 🏹 🎯 🏹																								