



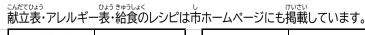




地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府游市以南のものを地場産として取り扱い、 使用予定の場合、大学で掲載しています。

【今月の蒙南市の食材】さわら













10月 学校 谿後 栄養 摂取 量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩芬 g
泉南市摂取量(中学群 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 柒満

(※) 学校 豁後 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)



はいあわ さき がっこうきゅうしょく (問合せ先) **学校給食センター** 窓 : 072-484-1389

令和 7 年 10 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう



泉南市学校給食会

月	火	水	木	泉南市字校給食会金	
/3		7,	71.		
エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 塩分 (g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 貼質 (g) 塩分 (g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 塩分 (g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (q) 塩労 (g)	「はしの日」 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
13 (Kodi) たんぱく質(g) 脂質 (g) 塩分 (g)	14 628 24.5 20.9 2.2	15 557 23.1 16.2 1.3	16	17 588 24.5 16.7 2.2	
	こくとうパン ぎゅうにゅう ■ こくとうパン ● ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう ● こめ ぎゅうにゅう	コッペパン のむヨーグルト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん ぎゅうにゅう ■ こめ ● ぎゅうにゅう	
スポーツの日 ・	ミートスパゲティ トマトケチャップ ■ スパゲティ トマトケチャップ ▲ たまねぎ コンソメ ● ぶたひきにく ウスターソース ▲ トマトかん ■ さとう トマトピューレ ■ なたねあぶら	 たくすい ぎゅうにく とうふ けずりぶし しょうゆ しろねぎ にんじん こまつな えのきたけ 	ブラウンシチュー	にゅうめんじる	
17日は <u>製養市の簡色清瀬港</u> で とれたさわらが登場します!	オムレツ(1こ) (きほんこんだて) ● オムレツ ■ なたねあぶら	バンサンスー ■ はるさめ しょうゆ	チキンナゲット(2こ)	さわらS みりんしお しょうゆなたねあぶら ■ さとう	
地売の漁師さんが、獲ったおいしい 驚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	チキンウインナー(2ほん)(Aグループ) ● チキンウインナー ■ なたねあぶら	 ▲ きゅうり ★ にんじん ■ さとう ■ ごまあぶら ▲ つちしょうが 	● チキンナゲット■ なたねあぶらキャベツとコーンのソテー	■ かたくりこ さけ もやしのピリからいため ▲ もやし コチジャン	
ました。 予院・関西労働でも地元漁港で獲れ たおいしい競を出店したようです。	<u>パイナップルのかんづめ</u> ▲ パイナップルのかんづめ	ではんにかけてたべましょう ツナそぼろ ● ツナ さけ しょうゆ みりん ■ さとう	 ▲ キャベツ しお ▲ にんじん こしょう ▲ とうもろこし ■ なたねあぶら コンソメ 	▲ にんじん さけ しょうゆ ぶたにく しょうゆ さとう ごまあぶら ごまあぶら こしよう	
20 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 塩芬 (g)	21 エネルギー(kcal) たんぱく買(g) 船買(g) 塩芬(g) カラマン 25.3 15.0 2.7 コッペパン のむヨーグルト エリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	22 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 輪資 (g) 塩分 (g) 590 18.6 17.0 1.9 ごはん ぎゅうにゅう 「東北」	23 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 塩芬 (g) 620 27.4 20.2 2.2 こくとうパン ぎゅうにゅう 「乗り」	24 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 塩分 (g) 664 28 23.3 2.5 ごはん ぎゅうにゅう エルー	
だけ木	■ コッペパン ■ コッペパン ■ カラッドミルク あきやさいのミネストローネ ● ウインナー ■ さつまいも △ かぼちゃ △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん バジルチキン(2こ) ■ とりにく ■ こむぎこ バジルこ ■ なたねあぶら にんじんシリシリ △ にんじん △ とうもろこし ● ツナ しょうゆ ■ なたねあぶら		■ こくとうパン あんかけラーメン ■ ラーメン ● ボたにく ▲ にんじん ▲ もやし とりガラスープ ちゅうかだし サケのハニーマスタードあえ ● サケかくぎり かたくりこ しお かおくりこ しお かけん サケのハニーマスタード しようゆ なたねあぶら サケカくぎり かたくりこ しお みりん なたねから サイコロゼリー(りんご) ■ サイコロゼリー(りんご)	□ こめ □ でかいもとたまねぎのみそしる □ じゃがいも	
「はしの日」 27	28	29	「ハロウィン」こんだて 30		
 ぶたじる がたにく とうふ 」こんにゃく ▲ だいこん ▲ しろねぎ ▲ にんじん みそ ▲ ごぼう 」なたねあぶら かつおだし 」はねにちゅういしてたべましょう さんまのたつたあげ(1こ) ① さんまたつたあげ ■ なたねあぶら ゆずあえ ▲ はくさい ▲ よっな みりん しお ● さとう 	#\rb \tau \tau \tau \tau \tau \tau \tau \tau	************************************		************************************	