卵と卵を含む加工食品には★、牛乳・乳製品とそれらを含む加工食品には■の印をつけています。

第599号　加工食品について、その原材料をくわしくお知りになりたい方には「加工食品明細表」を配付しています。各校または給食センターまでお問い合わせください。

令和２年９月分

学校給食予定こんだて表

泉佐野市教育委員会
泉佐野市学校給食会

＊指導のめあて＊　好き嫌いしないで食べよう

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
1日(火)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ぶたにくのしょうがやきどんぶり（ぐはあとからのせます）	せいはくまいぐ	70		○	
		ぶたにく	22	○		
		キャベツ	20			○
		ちくわ	10			○
		ごぼう	15			○
		サラダあぶら（こめ）	0.5			○
		いくらしょうゆ	2		○	
		さとう	1		○	
		みりん	+			
		しょうゆ	+			
		おろしにんにく	+			
		ばれいしょでんぷん	0.6		○	
	おかかぽんずあえ	ぐろーす	10	○		
		ナンバ	2			○
		しらたき	10			○
		ゆうり	6			
		とけるぶいる	0.3	○		
		すくらしょう	1.6			
		とうがらしみ	1.6		○	
		ぶんめり	1.8			
		ごまみ	+			
	くきわかめのスープ	コーン	7	○		
		わかめ	7	○		
		あつあげ	7	○		
		いがもち	12		○	
		たけのこ	10			○
		コーン	5			○
		なまゆば	10			○
		おうすくらしょう	4			
		こんぶ	0.1			
		しょうゆ	+			
		とうがらしスープ	2.5	○		
2日(水)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	さわらのレモンてりやきソースかけ	さわら	50	○		
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
		いくらしょうゆ	2		○	
		とうがらし	1		○	
		ごまみりん	+			
		ごまりょうりしゅ	+			
		レモン	0.02			○
		ばれいしょでんぷん	0.25		○	
	きんぴらごぼう	ちくわ	7	○		
		ごぼう	18			○
		あぶらあげ	5	○		
		にんじん	10			○
		きんぴらごぼう	10		○	
		にんじん	5			○
		いくらしょうゆ	2.1			
		とうがらしみ	2.1		○	
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
	さつまいものみそしる	とりにく	10	○		
		つまいも	20		○	
		こぎつね	7	○		
		まぼこ	10			○
		まいたけ	10			○
		おねぎ	5			○
		あさつきみじん	3			○
		おかめ	7	○		
		すりごま	1	○		
		だしぶん	2	○		
			0.5	○		
3日(木)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	ミートボールのすぶたふう	ミートボール	24	○		
		あげあぶら（こめ）	+		○	
		キャベツ	12			○
		まねぎ	8			○
		ごぼう	10		○	
		けのこ	5			○
		みず	5			○
		ピーマン	5			
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
		いくらしょうゆ	1.1			
		マトケチャップ	5			
		とけいそう	1			
		ごまみりん	1.2		○	
		しょうゆ	+			
		ことぶき	1.5	○		
		ばれいしょでんぷん	0.4		○	
	とうふのちゅうかスープ	ボンレスハム	8	○		
		もやし	20	○		
		ふしいたけ	12			○
		ちくわ	8			○
		げんさく	0.3			○
		しいたけ	5			○
		ごまみりん	4			
		すくらしょうゆ	0.1			
		こんぶ	+			
		とうがらしスープ	2.5	○		
	デザート	とうにゅうプリン	40		○	
4日(金)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ミニパン	ミニパン	40		○	
	なすとトマトのスパゲティ	カットスパゲティ	25		○	
		カットウインナー	15	○		
		なすび	15			○
		まねぎ	45			○
		ごぼう	18			○
		にんじん	15			○
		エリンギ	15			○
		さつまいも	7			○
		ボイルトマト	12			○
		トマトケチャップ	7			
		ウスターソース	0.7			
		とんかつソース	+			
		すくらしょうゆ	1.1			
		とうがらしと	1.1		○	
		おさしこ	0.2			
		しょうゆ	+			
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
		とうがらしスープ	2	○		
	ハムとコーンのサラダ	ボンレスハム	8	○		
		キャベツ	22			○
		きゅうり	8			○
		ホールコーン	10			○
		サウザンアイランドドレッシング（クラス1ぽん）（大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ）	8		○	

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
7日(月)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	こくとうパン	こくとうパン	60		○	
	ミートオムレツ	★ミートオムレツ	50	○		
		トマトケチャップ	3			
		ウスターソース	1			
		とんかつソース	1			
		さとう	0.5		○	
	ポトフ	カットウインナー	18	○		
		キャベツ	22			○
		たまねぎ	20			○
		にんじん	15			○
		かぼちゃ	15			○
		だいこん	20			○
		しめじ	10			○
		うすくらしょうゆ	2			
		しお	0.1			
		こしょう	+			
		とりがらスープ	2.5	○		
	フルーツポンチ	かくぎりわなしゼリー	23		○	
		さんしゅかじつのまぜまぜゼリー	40		○	
8日(火)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	カレーどうふ	とうふ	50	○		
		ミニあつあげ	25	○		
		とりにく	20	○		
		たまねぎ	25			○
		たけのこ	7			○
		みずにん	10			○
		にんじん	3			○
		ほししいたけ	0.5			○
		にんにく	+			○
		こめこのカレールウ	4.5			
		こいくちしょうゆ	3.8			
		さとう	1.1		○	
		りょうりしゅ	0.5			
		とりがらスープ	0.5	○		
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
	バンバンジーサラダ	とりささみフレーク	10	○		
		きゅうり	8			○
		もやし	12			○
		たいねつかんてん	0.5	○		
		ノンオイルごまドレッシング（クラス1ぽん）（大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ）	10			
9日(水)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ミニごはん	せいはくまい	60		○	
	きざみうどん	うどんこ	45		○	
		にんじん	12	○		
		あらめ	10	○		
		ごぼう	7			○
		たまねぎ	7	○		
		ねぎ	7			○
		おくらしょうゆ	4			
		すいくちしょうゆ	4			
		こしみず	0.5			
		おんしょうゆ	0.1			
		けだしぶん	+			
		すりごま	3	○		
		だしぶん	0.5	○		
	かきあげ	さつまいも	12		○	
		たまねぎ	5			○
		にんじん	5	○		
		ごぼう	5			○
		ほそがわうどん	7			○
		ごまみそ	0.3	○		
		こむぎこ	3			○
		ばれいしょでんぷん	8		○	
		あげあぶら（こめ）	2		○	
	きゅうりとだいこんのさっぱりづけ	いんげん	0.1		○	
		だいこん	18			○
		きゅうり	18			○
		いくらしょうゆ	3.2			
		ごまみりん	1.9			
		ささみ	2.3		○	
10日(木)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ちゅうかどんぶり（ぐはあとからのせます）	せいはくまいぐ	70		○	
		ぶたにく	18	○		
		はくさい	22			○
		キャベツ	38			○
		にんじん	15			○
		たけのこ	30			○
		ちくわ	5	○		
		にんじん	5			○
		ごぼう	5			○
		ほししいたけ	0.3			○
		ミつば	10	○		
		ちくわ	1			○
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
		うすくらしょうゆ	3.5			
		こいくちしょうゆ	0.5			
		おんしょうゆ	0.1			
		こしょう	+			
		とんこつスープ	2	○		
		ばれいしょでんぷん	1.7		○	
	バンサンスー	りょくとうはるさめ	3.5		○	
		ゆうり	10			○
		ごまりんじん	6			○
		ボンレスハム	8	○		
		ごまみそ	3			
		おすすめ	1.9		○	
		こしょう	+			
	こくとうそうまめ	こくとうそうまめ	5	○		
11日(金)	ぎゅうにゅうパン	■ぎゅうにゅう	206	○		
		パン	60		○	
	チキンシチュー	とりにく	22	○		
		じゃがいも	25		○	
		たまねぎ	40			○
		にんじん	15			○
		しめじ	7			○
		えだまめ	10			○
		デミグラスソース	2			
		ハヤシルウ	10			
		ボイルトマト	4			○
		トマトケチャップ	2			
		ウスターソース	0.7			
		こいくちしょうゆ	0.5			
		こんにくにんにく	+			○
		あかワイン	+			
		しおこしょう	0.1			
		ことぶきこしょう	+			
		とんこつスープ	2	○		
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
	カラフルソテー	カットウインナー	10	○		
		キャベツ	25			○
		ホールコーン	10			○
		あかピーマン	5			○
		しおこしょう	0.1			
		こしょう	+			
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
14日(月)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	さといもコロッケバーガー（ぐはあとからはさみます）	うずまきカットパン	60		○	
		さといもコロッケぐ	50		○	
		あげあぶら（こめ）	+		○	
		とんかつソース	4			
		ウスターソースぐ	3.5			
		トマトケチャップ	0.5			
		さとう	0.5		○	
		あかワインぐ	+			
		キャベツ	20			○
		しおぐ	+			
		カレーこ	+			
	ベジタブルスープ	カットウインナー	10	○		
		たまねぎ	10			○
		じゃがいも	10		○	
		かぼちゃ	12			○
		えのきたけ	10			○
		にんじん	5			○
		こまつな	8			○
		こうすくらしょうゆ	4			
		しおこしょう	0.1			
		ことぶきこしょう	+			
		とうがらしスープ	2.5	○		
	デザート	ひとくちゼリー（ようなし）	21		○	
15日(火)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	ホイコーロー	ぶたにく	12	○		
		たけのこ	20			○
		キャベツ	10			○
		にんじん	5			○
		ごまみそ	0.8	○		
		こいくちしょうゆ	1	○		
		にんにくこ	0.15			
		とうがらしみ	+			○
		しょうゆ	0.3		○	
		おろしにんにく	+			
		しょうが	+			
		ラダあぶら（こめ）	+		○	
		ばれいしょでんぷん	0.4		○	
	ちゅうかあえ	ぐろーす	8	○		
		ナンバ	8			○
		しらたき	13			○
		もやし	6			
		ねんじん	0.5	○		
		かんてん	2			
		いくらしょうゆ	1		○	
		とうがらしみ	0.7			
		ごまみりん	+			
		あぶま	+		○	
	ポークトックスープ	コーン	7	○		
		にんにく	20		○	
		げんさく	8			○
		ごまみず	7			○
		ピーマン	10		○	
		ホールコーン	5			○
		すくらしょうゆ	4			
		こんぶ	0.1			
		しょうゆ	+			
		とんこつスープ	1.5	○		
		とんこつパイタンスープ	1.2	○		
16日(水)	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	なまぶしのそぼろ	かつおぶし	18	○		
		かつおぶしこ	0.5			○
		いくらしょうゆ	1.8			
		とうがらしさみ	1.9		○	
		ごまみりん	+			
		ごまりょうりしゅ	+			
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
	あげどりのねぎソースかけ	とりにく（でんぷんつき）	54	○		
		あげあぶら（こめ）	+		○	
		いくらしょうゆ	2.1			
		ねぎこ	1.1			
		とうがらしと	1.3		○	
		しろねぎ	3			○
	ぐだくさんみそしる	まいたけ	10			○
		ねぎ	12			○
		こまつな	7	○		
		ぼちゃ	10			○
		ぼうれいぎ	10			○
		ごぼう	7			○
		たまねぎ	7			○
		ぶらんこ	5	○		
		おかめ	3			○
		ねぎみそ	7	○		
		あかしろみそ	1	○		
		けだしぶん	2	○		
		すりごま	0.5	○		

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見ることができます。

人権標語　ありがとうは　やさしくなれる　合言葉　日新小学校 児童の作品

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
17日（木）	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	チキンカレーライス（ぐはあとからのせます）	せいはくまい	70		○	
		ぐ とりにく	22	○		
		ぐ じゃがいも	38		○	
		ぐ たまねぎ	40			○
		ぐ にんじん	20			○
		ぐ グリンピース	10			○
		ぐ セロリ	5			○
		ぐ サラダあぶら（こめ）	3			○
		ぐ こめこのカレールウ	+		○	
		ぐ ボイルトマト	11			○
		ぐ かぼちゃペーストト	4			○
		ぐ トマトケチャップス	8			○
		ぐ スターソースス	2			○
		ぐ トウこいくちしょうゆ	1.1			
		ぐ にんにく	1.1			○
		ぐ しょうがこおう	+			○
		ぐ とんこつスープ	0.1	○		
	ツナとキャベツのソテー	ま ぐろツナ	2	○		
		キャベツ	10	○		
		ホールコーンおう	25			○
		しょうがこ	8			○
		サラダあぶら（こめ）	0.1			
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	+		○	
	デザート	■ヨーグルト	10			○
			80	○		
18日（金）	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	パン	パン	60		○	
	いかいりソースやきそば	ちゅうかかんめん	22		○	
		ぶたにく	20	○		
		きりいか	7	○		
		ちくわ	15	○		
		たまねぎ	40			○
		キャベツ	40			○
		もやし	12			○
		にんじん	10			○
		ビーマン	5			○
		いとけずりぶし	0.9	○		
		とんかつソース	6.8			
		うスターソース	3.1			
		しこしょうおう	0.1			
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
	かいそうサラダ	ボンレスハム	+			
		ほしわかめ	8	○		
		きゅうり	0.5	○		
		たいねつかんてん	10			○
		わふうドレッシング（クラス1ぽん）（大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ）	0.5	○		
			8		○	
23日（水）	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	はりはりごはん（ぐはあとからのせます）	せいはくまい	70		○	
		く きりぼしだいこん	2			○
		く ほちぶりそぎりこんぶ	1	○		
		く にんじんめんこん	6	○		
		く ここいくちしょうゆ	5			○
		く ささめとすう	0.8			
		く みとりうん	0.8			
		く サラダあぶら（こめ）	1.1		○	
			+		○	
	ハンバーグのおろしぽんずかけ	ハンバーグ	50	○		
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
		だいこんん	5			○
		すくちしょうゆ	3			
		こさめとすう	1			
		みとりうん	+		○	
		だしこんぶ	+			
			0.1	○		
	とうにゅうみそしる	とうふ	12	○		
		とはにくいもぎそ	10	○		
		うさぎくいもうじ	15			○
		ごんにゃく	7		○	
		あぶらあげ	10		○	
		あぶらぼねぶし	10			○
		あおかねみそ	5	○		
		しとけずりこぶ	3			○
		だしこんぶ	7	○		
			1	○		
			10	○		
			2	○		
			0.5	○		
24日（木）	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	おでん	とりにく	12	○		
		あつあげ	15	○		
		こんにゃく	15		○	
		ちくわ	10	○		
		ぼうてんぶ	12	○		
		にんじん	10			○
		だいこん	30			○
		じゃがいも	15		○	
		こいくちしょうゆ	1.9			
		さいすくちしょうゆ	1.9			
		さとう	1.3		○	
		さしょうりゅん	+			
		みりん	+			
		けずりぶし	1	○		
		だしこんぶ	0.5	○		
	ツナとはくさいのおひたし	まぐろツナ	10	○		
		はくさい	20			○
		もやし	20			○
		すくちしょうゆ	1.1			
		さとうん	0.6		○	
		みりん	+			
	あじつけのり	あじつけのり	2	○		

給食日	献立名	食品名	分量	食品グループ 体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
25日（金）	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	アップルパン	アップルパン	60		○	
	しろみざかなフライのばいにくソースかけ	ホキフライ	50	○		
		あげあぶら（こめ）	+		○	
		そかつおうめ	2			○
		しさとうすう	1.8		○	
		ここめ	2.5			
		いくちしょうゆ	1.5			
	ベーコンときのこのソテー	あつぎりベーコン	12	○		
		キャベツ	15			○
		エリンギ	7			○
		にんじん	5			○
		えだまめ	5			○
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
		こいくちしょうゆ	0.2			
		しおこしょう	0.1			
		ばれいしょでんぷん	+		○	
	もやしとコーンのスープ	カットウインナー	10	○		
		ホールコーン	10			○
		もやし	15			○
		じゃがいもねぎ	15			○
		あおねぎ	10		○	
		すくちしょうゆ	3			○
		しこしょうおう	4			
		とりがらスープ	0.1			
			+			
			2.5	○		
28日（月）	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ポテトサラダサンドパン（ぐはあとからはさみます）	カットパン	60		○	
		ぐ だんしゃくじゃがいも	32		○	
		ぐ ボンレスハム	8	○		
		ぐ きゅうり	8			○
		ぐ にんじん	5			○
		ぐ こめ	1			
		ぐ さとう	0.5		○	
		たまごぬきマヨネーズ（クラス1ぽん）（大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ）	10		○	
	ミネストローネ	むしだいず	12	○		
		カットウインナー	10	○		
		おしむぎ（おおむぎ）	3		○	
		たまねぎ	30			○
		にんじん	10			○
		かぼちゃ	25			○
		えだまめ	7			○
		セロリ	5			○
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
		ポトイルトマト	15			○
		トマトケチャップ	10			
		ウスターソース	3			
		うすくちしょうゆ	0.5		○	
		さとう	0.7			
		しおこしょうおう	0.2			
		ことりがらスープ	+			
			2.5	○		
29日（火）	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ごはん	せいはくまい	70		○	
	さばのみそだれかけ	さばきりみ	50	○		
		サラダあぶら（こめ）	+		○	
		しろみそ	1.5	○		
		かみそえ	1.5	○		
		さみりうん	0.8		○	
		りょうりしゅ	+			
	やさいキムチいため	とりにく	10	○		
		キにたびにくつん	20			○
		にたまねぎん	5			○
		びはまーマキンチ	15			○
		サラダあぶら（こめ）	5			○
		うくさいムチ	12			○
		しこしょうゆおう	+		○	
			0.1			
			+			
	むらくもじる	★たまごん	20	○		
		ばれいしょでんぷん	0.2		○	
		おかつまゆふこ	2		○	
		とだまうほ	8	○		
		いこん	10	○		
		のきた	15			○
		あおねぎ	7			○
		しすくちしょうゆ	3			○
		だしこんぶ	4			
		ずりぶん	0.1			
			2	○		
			0.5	○		
30日（水）	ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
	ビビンバどんぶり（ぐはあとからのせます）	せいはくまい	70		○	
		ぐ ぶぜんにんじん	20	○		
		ぐ たまねぎ	5			○
		ぐ にんにくいも	10			○
		ぐ ごまこしょうゆ	15			○
		ぐ にくぼうじん	10			○
		ぐ にくだしこん	2			○
		ぐ にくいくちしょうゆ	2.3			○
		ぐ さとう	+		○	
		ぐ しょうりゅん	+			
		ぐ しおこしょう	+			
		ぐ サラダあぶら（こめ）	+		○	
	ツナときゅうりのナムル	まぐろツナ	10	○		
		きゅうり	10			○
		もやし	20			○
		にんじん	4			○
		ささいくちしょうゆ	1.2			
		こまとあぶら	1		○	
			+		○	
	しるビーフン	ビーフン	7	○		
		ビーフコン	8	○		
		びしがいもん	10	○		
		キミがべつ	15			○
		ほしいあたあ	7	○		
		うすくちしょうゆ	0.3			○
		こしょうん	3			○
			4			
			0.1			
			+			
			2.5	○		

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。

	エネルギー(Kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物せんい(g)
文部科学省基準量	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の25～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0
9月分平均栄養量	605	14.9	28.6	312	56	3.1	113	0.50	0.48	19	3.4

～保護者の方へ～

●食べ残した食品については、家庭には持ち帰ることは出来ません。衛生上すべて学校又は給食センターで処分させていただきます。
●給食について、不明な点、不安や疑問に思っている点などがありましたら給食センター栄養士までお問い合わせ下さい。

TEL：072-463-6234　FAX：072-463-6867　E-mail：kyusyoku@city.izumisano.lg.jp