

20	(水)	■	ごはん	ごはん	せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう		620
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.5
			ぶたどん	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん	16.1
			もやしとニラのいためもの	なたねあぶら		もやし、ニラ、にんじん、キャベツ	ちゅうかだし、さけ、こしょう、しょうゆ	1.7
21	(木)	■	コッペパン	コッペパン				639
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.8
		★	ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ツナ	にんにく、たまねぎ、なす、にんじん、ぶなしめじ、トマトかん	トマトピューレ、ウスターソース、しお、のうこうソース、こしょう、コンソメ	21.5
			オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			2.2
22	(金)	■	ごはん	ごはん	せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう		615
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		26.4
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ、なたねあぶら	ぶたひきにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ニラ	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう	19.6
		ヒ	アジフライのソースがけ(1こ)	なたねあぶら、かたくりこ	アジフライ		のうこうソース、ウスターソース	1.8
25	(月)	■	ごはん	ごはん	せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう		697
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、さとう、おつゆふ、なたねあぶら、いとこんにやく	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	20.2
			はるまき(1こ)	なたねあぶら	はるまき			25.2
			きりぼしだいこんとほうれんそうのごまあえ	ごま、さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	1.7
26	(火)	■	メープルパン	メープルパン				614
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.8
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、あつあげ、ちくわ	にんじん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	23.5
			チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー			2.9
27	(水)	■	ごはん	ごはん	せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう		615
			ちゅうかどん	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、あおなご、つちしょうが	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しお、こしょう、さけ、しょうゆ	19.2
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	1.9
			ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、しお	
28	(木)	■	コッペパン	コッペパン				590
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		20.9
			カレーうどん	うどん、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、あおなご	カレーフレークN、カレーフレークS、かつおだし、しょうゆ	20.3
			やさしいため	ごまあぶら、なたねあぶら	ちくわ	にんじん、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	オイスターソース、しょうゆ、こしょう	2.7
29	(金)	■	ごはん	ごはん	せんなんしでとれました	ぎゅうにゅう		619
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		23.9
			キャベツとあぶらあげのみそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし、かつおだし	20.6
			とりにくのおろしだれかけ	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりにく	だいこん	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.1

## 献立表の見方

### ○はしの目

「スプーンなし」の記載がある日は、はしのみで、スプーンはつきません。(1年生の1学期は、毎日はしとスプーンがつかます。)

日・曜	はしの目	アレルギーなど		
		卵	乳	ヒスタミン
1 (木)	スプーンなし		■	★

### ○食物アレルギーなどについて

- <卵を使用している献立>
- たまごの欄に ★印
- <乳を使用している献立>
- にゅうらんの欄に ■印
- <ヒスタミンが多い食材を使用している献立>
- ヒスタミンの欄に ヒ印

### ○使用食品

献立ごとに使用している食品を、体の中でののはたらきに分けて記載しています。

食品	食品のはたらき			調味料など
	からだをつくるものになる	からだのちよよしをとる	からだのちよよしをとる	
ごはん	エネルギーのもとになる	からだをつくるものになる	からだのちよよしをとる	しょうゆ、みりん、かつおだし
じゃがいも、なたねあぶら	エネルギーのもとになる	からだをつくるものになる	からだのちよよしをとる	しょうゆ、みりん、かつおだし

### ○きょうだいこんだて

小学校と中学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)



## 地産地消とは?

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、体に良いと言われています。大阪府堺市以南のものを地産地消として取り扱い、使用予定の場合、献立表に太字で記載しています。また、泉南産の場合は、その食品に「せんなんしでとれました」と記載しています。



学校給食センター  
☎ : 072-484-1389