令和8年10月こんだて表

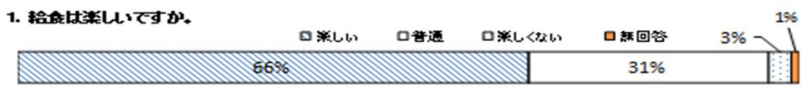
阪南市教育委員会　阪南市学校給食会

第43回学校給食アンケート

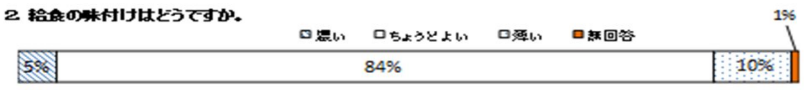
小学校児童　1696名
中学校生徒　956名

令和8年6月29日～7月3日の期間、小学校児童、中学校生徒を対象に学校給食アンケートを行いました。

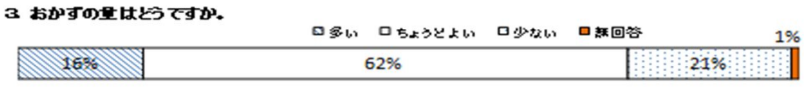
1. 給食は楽しいですか。



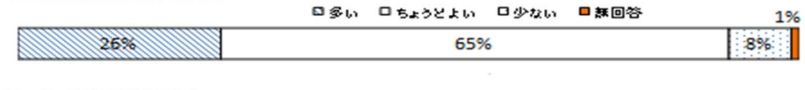
2. 給食の味付けはどうですか。



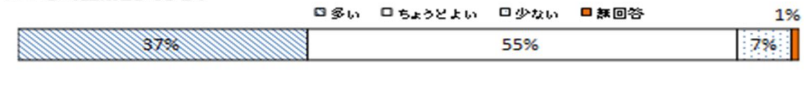
3. おかずの量はどうですか。



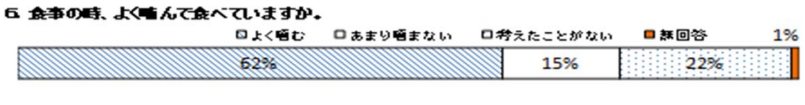
4. ごはんの量はどうですか。



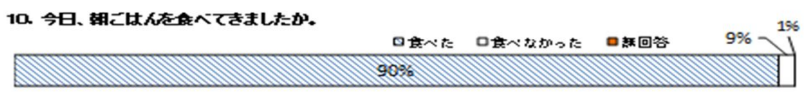
5. パンの量はどうですか。



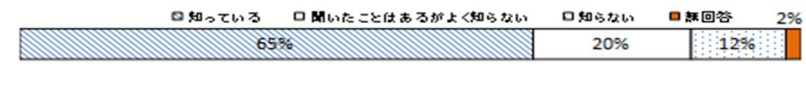
6. 食事の時、よく噛んで食べていますか。



10. 今日、朝ごはんを食べてきましたか。



12. (小学校) 栄養三色、(中学校) 6つの基礎食品群を知っていますか。



給食ランキング

順位	7．今までに給食で食べた中で、好きなものは何ですか。	8．今までに給食で食べた中で、苦手なものは何ですか。	9．給食で食べてみたいものは何ですか。
1	カレー	えびなす	寿司
2	鶏肉の竜田揚げ	海藻サラダ	揚げパン
3	フルーツジュレ	トマト	オムライス
4位	ラーメン	魚	ステーキ
5位	ハンバーグ	パン	アイス

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

※献立表は小学校中学年用に統一しています。
※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

ご協力ありがとうございました！

10月平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	カルシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
小学校中学年	10月平均	635 kcal	25.3 g	20.9 g	324 mg	3.4 mg	377 μg	0.52 mg	0.56 mg	25 mg
	摂取基準	650 kcal	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	350 mg	3 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	25 mg
中学生	10月平均	761 kcal	29.7 g	23.9 g	346 mg	4.3 mg	434 μg	0.64 mg	0.63 mg	29 mg
	摂取基準	830 kcal	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	450 mg	4.5 mg	300 μg	0.5 mg	0.6 mg	35 mg

毎月の献立表や献立写真など
市のホームページに掲載しています。
こちらから、ぜひご覧ください。
(https://www.city.hannan.lg.jp/kakuka/syogai/kyushokusenta/index.html)

こんだてる　1日　木

ぎゅうにゅう
パン
にくだんごのスープ
ツナとポテトのオーブンやき
いちごジャム

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	614
玉ねぎ	15	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
・ツナとポテトのオーブン焼き		
まぐろ油漬け	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	23.4
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・いちごジャム	1個	脂質
いちごジャム	10	25.5

こんだてる　2日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
さといものみそしる
いわしのかばやき
きゅうりとわかめのすのもの

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・里芋のみそ汁		
冷凍豆腐	15	640
油揚げ	3	
玉ねぎ	20	
里芋	15	
人参	10	
大根	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・いわしの蒲焼き	1個	
いわし開き	30	23.9
しょうが	0.5	
でん粉	5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	2.1	
みりん	1	脂質
菜種油	4	
・きゅうりとわかめの酢の物		
干しわかめ	0.5	
きゅうり	20	
白ごま	0.5	18.7
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	1	
米酢	0.7	

こんだてる　5日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
チキンカレー
コーンサラダ
ふくじんづけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・チキンカレー		
鶏肉	20	704
じゃがいも	30	
人参	20	
玉ねぎ	20	
グリンピース	5	
オニオンソテー	5	
しょうが	0.2	たんぱく質
にんにく	0.15	
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	1	21.8
塩	0.2	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
・コーンサラダ		
ボンレスハム角切り	15	
コーン	20	脂質
きゅうり	20	
人参	10	
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.05	
こしょう	0.01	20.4
・福神漬け		
福神漬け	8	

こんだてる　6日　火

ぎゅうにゅう
パン
はるさめスープ
ヤンニョムチキン
ボイルキャベツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・春雨スープ		
焼き豚	15	642
春雨	3	
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	
たけのこ	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	26.9
ごま油	0.5	
・ヤンニョムチキン		
鶏肉	50	
にんにく	0.1	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1.3	脂質
コチュジャン	1	
みりん	1	
砂糖	0.8	
でん粉	10	
塩	0.1	26.8
こしょう	0.02	
菜種油	5	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

こんだてる　7日　水

ぎゅうにゅう
ちらしずし
すましじる
さけのてりやき
あおなのあぶらいため
クレープ

お祭り献立

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ちらし寿司の素	23	
ご飯	80	
・すまし汁		
冷凍豆腐	20	700
かまぼこ	10	
干しわかめ	0.3	
人参	10	
大根	10	
青ねぎ	5	
えのきたけ	4	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
・さけの照り焼き	1個	
さけ切身	50	
濃口しょうゆ	3.6	29.3
砂糖	1.9	
みりん	1.9	
でん粉	0.3	
菜種油	0.5	
・青菜の油炒め		脂質
小松菜	30	
コーン	5	
濃口しょうゆ	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	18.3
菜種油	0.5	
・クレープ	1個	
クレープ	35	

こんだてる　8日　木

ぎゅうにゅう
げんりょうパン
みそラーメン
ささみのちゅうかサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・みそラーメン		
冷凍中華めん	45	524
豚肉	15	
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	
コーン	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
しょうが	0.3	
赤味噌	12.5	
豚骨スープ	8	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	24.9
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	20	脂質
ほうれん草	18	
太もやし	15	
人参	7	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	17.2
サラダ油	0.4	
酒	0.1	

こんだてる　9日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたにくのすきやきに
やさいかきあげ
きゅうりのしおこんぶあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豚肉のすき焼き煮		
豚肉	25	702
冷凍焼き豆腐	30	
玉ねぎ	35	
白菜	30	
白ねぎ	20	
しいたけ	10	
突きこんにゃく	10	たんぱく質
濃口しょうゆ	7	
砂糖	3.4	
酒	0.5	
菜種油	1	
・野菜かきあげ	1個	20.5
野菜かきあげ	50	
菜種油	5	
・きゅうりの塩昆布あえ		
きゅうり	10	
人参	3	脂質
塩昆布	0.3	
ごま油	0.3	26.3

献立表

スポーツの日



13日 火

こんだて名
ぎゅうにゅう
パン
ポトフ
にくだんごのトマトに

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ポトフ		
鶏肉	20	553
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
パセリ	0.1	
コンソメの素	1	たんぱく質
鶏がらスープ	1	
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	25.1
菜種油	0.1	
・肉団子のトマト煮		
ミートボール	50	
トマト水煮	30	
玉ねぎ	10	
にんにく	0.1	脂質
砂糖	0.5	
コンソメの素	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	19.4

14日 水

こんだて名
ぎゅうにゅう
ごはん
とうふのみそしる
ぶたにくのしょうがいため

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豆腐のみそ汁		
冷凍豆腐	30	589
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
人参	10	
玉ねぎ	10	
大根	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・豚肉のしょうが炒め		
豚肉	30	24.4
玉ねぎ	30	
人参	10	
ピーマン	5	
しょうが	0.8	
濃口しょうゆ	2.2	脂質
砂糖	0.8	
みりん	0.8	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	15.7

15日 木

こんだて名
ぎゅうにゅう
パン
コーンポタージュ
ハンバーグ
ポテトサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コーンポタージュ		
鶏肉	10	707
クリームコーン	40	
コーン	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	
パセリ	0.5	
牛乳	25	たんぱく質
粉チーズ	3	
ポタージュの素	8	
コンソメの素	1	
塩	0.2	
こしょう	0.02	26.5
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	2	脂質
でん粉	0.25	
菜種油	1	
・ポテトサラダ		
じゃがいも	30	
人参	10	29.6
きゅうり	10	
マヨネーズ風ドレッシング	6	
米酢	0.1	
塩	0.15	
こしょう	0.01	

16日 金

こんだて名
ぎゅうにゅう
ごはん
さわにわん
かつおのかくに
おひたし
のりふりかけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・沢煮椀		
鶏肉	10	562
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	3	
・かつおの角煮		
かつお角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	29.5
砂糖	2.6	
酒	5	
みりん	1.5	
・おひたし		
白菜	25	脂質
小松菜	15	
花かつお	0.5	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	
・のりふりかけ	1個	10.9
のりふりかけ	2	

19日 月

こんだて名
ぎゅうにゅう
ごはん
ハヤシライス
かいそうサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・ハヤシライス		
豚肉	20	695
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	
人参	15	
グリンピース	5	
マッシュルーム	5	
ハヤシルウ	16	たんぱく質
ウスターソース	5	
鶏がらスープ	1	
赤ワイン	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	21.4
菜種油	1	
・海藻サラダ		
まぐろ油漬け	15	
海藻ミックス	1	
キャベツ	20	脂質
コーン	10	
人参	5	
きゅうり	5	
和風ドレッシング	8	
		22.8

20日 火

こんだて名
ぎゅうにゅう
パン
オニオンスープ
しろみざかなのフライ NEW!!
キャベツのソテー

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	604
玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
鶏がらスープ	2	
白ワイン	0.3	たんぱく質
塩	0.8	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
・白身魚のフライ	1個	
たら切身	50	29.4
パン粉	10	
小麦粉	5	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	5	脂質
・キャベツのソテー		
キャベツ	30	
コーン	10	
コンソメの素	0.3	
塩	0.05	21.9
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	

21日 水

こんだて名
ぎゅうにゅう
げんりょうごはん NEW!!
きざみうどん
あまずあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	70	
・きざみうどん		
冷凍うどん	60	565
鶏肉	20	
油揚げ	10	
人参	10	
ささがきごぼう	5	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	4	たんぱく質
みりん	1	
塩	0.2	
削り節	3	
だし昆布	1	
・甘酢あえ		24.1
焼き豚	10	
キャベツ	30	
人参	10	
きゅうり	10	
淡口しょうゆ	1.6	脂質
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
白ごま	1	
菜種油	0.5	13

22日 木

こんだて名
ぎゅうにゅう
パン
とうにゅうクリームスープ
タンドリーチキン
みかん(生)

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・豆乳クリームスープ		
ベーコン	15	649
豆乳	30	
玉ねぎ	30	
じゃがいも	20	
白菜	20	
人参	15	
クリームコーン	10	たんぱく質
白味噌	4	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	
塩	0.2	
こしょう	0.01	30.6
菜種油	0.5	
・タンドリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
トマトケチャップ	2	脂質
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	
カレー粉	0.4	
オリーブ油	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	25.9
菜種油	1	
・みかん(生)	1個	
みかん	80	

23日 金

こんだて名
ぎゅうにゅう
ごはん
おやこどん
はるさめのしょうゆマヨネーズあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・親子丼		
鶏肉	20	685
鶏卵	35	
かまぼこ	20	
油揚げ	5	
玉ねぎ	45	
人参	15	
青ねぎ	5	たんぱく質
濃口しょうゆ	7.5	
砂糖	3	
みりん	0.5	
削り節	3	
・春雨のしょうゆマヨネーズあえ		28.5
焼き豚	10	
春雨	5	
ほうれん草	15	
きゅうり	10	
人参	5	脂質
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	0.5	
菜種油	0.5	
		21.4

26日 月

こんだて名
ぎゅうにゅう
ごはん NEW!!
やさいたっぷりマーボー
あげシューマイ
にんじんしりしり

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・野菜たっぷり麻婆		
合い挽き肉	20	704
冷凍豆腐	70	
玉ねぎ	25	
白菜	25	
人参	5	
ニラ	4	
しょうが	0.3	たんぱく質
にんにく	0.15	
赤味噌	7	
砂糖	3.5	
濃口しょうゆ	2	
鶏がらスープ	2	26.3
でん粉	2.3	
トウバンジャン	0.15	
酒	0.5	
ごま油	0.5	
ラー油	0.02	
塩	0.05	脂質
こしょう	0.02	
・揚げシューマイ	2個	
シューマイ	36	
菜種油	3	
・人参しりしり		
まぐろ油漬け	10	
人参	25	22.7
花かつお	0.3	
濃口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.2	

27日 火

こんだて名
ぎゅうにゅう
げんりょうパン
ナポリタンスパゲティ
フルーツジュレ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ナポリタンスパゲティ		
スパゲティ	34	637
ソーセージ	15	
玉ねぎ	40	
人参	20	
ピーマン	5	
しめじ	5	
トマトケチャップ	15	たんぱく質
サラダ油	2	
ウスターソース	1.8	
コンソメの素	1.2	
砂糖	0.5	19.7
塩	0.2	
こしょう	0.02	
菜種油	0.5	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
黄桃缶	15	
みかん缶	15	脂質
パイナップル缶	10	
		19.3

28日 水

こんだて名
ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたじる
さばのしおやき
だいこんおろし

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豚汁		
豚肉	20	648
大根	15	
人参	10	
太もやし	10	
ささがきごぼう	10	
青ねぎ	5	
突きこんにゃく	5	たんぱく質
しめじ	3	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・さばの塩焼き	1個	30.1
さば切身	50	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・大根おろし		
大根	25	
淡口しょうゆ	1	脂質
		21.2

29日 木

こんだて名
ぎゅうにゅう
うずまきパン
カレースープ
ポテトピザ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・カレースープ		
鶏肉	15	601
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	10	
グリンピース	5	
コーン	5	
カレールウ	10	たんぱく質
濃口しょうゆ	2	
鶏がらスープ	1	
ウスターソース	0.5	
塩	0.02	
こしょう	0.01	26.3
菜種油	0.5	
・ポテトピザ		
ベーコン	10	
チーズ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	脂質
ピーマン	3	
ピザソース	3.5	
菜種油	0.5	
		23.2

30日 金

こんだて名
ぎゅうにゅう
ごはん
けんちんじる NEW!!
かぼちゃひきにくフライ
ボイルキャベツ
かつおふりかけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	618
油揚げ	5	
大根	20	
人参	10	
板こんにゃく	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
酒	1	
みりん	0.5	
削り節	3	
塩	0.1	
菜種油	0.5	19.3
・かぼちゃひき肉フライ	1個	
かぼちゃひき肉フライ	40	
菜種油	4	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	脂質
・かつおふりかけ	1個	
かつおふりかけ	2.5	
		18.3

献立表