8月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！（小学校用）＊砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
★21	（水）	■＃ハヤシライス	こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、にんにく、しょうが、りんご、トマト、とりにく、だいず、こむぎ、にゅう、こんぶエキス、ぎょしょうパウダー	734	23.7
		●＃■チーズオムレツ	たまご、チーズ、こむぎ、こめ、かつお、こんぶ、だいず、とりにく、りんご		
		ミニトマト（すながわさん）			
★22	（木）	●■＃クロワッサン		702	33.7
		＃ポトフ	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とりにく、こむぎ、だいず		
		＃ささみのレモンソースかけ（こめこあげ）	ささみ、レモン、こむぎ、だいず、こめ		
		■＃ペンネのトマトソースに	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんにく、トマト、チーズ、バター、こむぎ、だいず、こめ、とりにく		
23	（金）	ごはん	こめ		
		もやしといものみそしる	じゃがいも、もやし、にんじん、ながねぎ、だいず、にぼし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃ほっけのたつたあげげ(こめこあげ)	ほっけ、しょうが、こめ、こむぎ、だいず	672	25.1
		＃きりぼしだいこんのいために	きりぼしだいこん、にんじん、さつまあげ、ひじき、こうやどうふ、しいたけ、こめ、こむぎ、だいず		
★26	（月）	●■＃□じゃりんこなつやさいカレー	こめ、ぶたひきにく、たまねぎ、じゃがいも、ズッキーニ、にんじん、なす、トマト、さやいんげん、ピーマン、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ぎゅうにく、こむぎ、バナナペースト、りんごペースト、こんぶエキス、チーズ、ぶたにく、ごまペースト、たまご	723	19.2
		■※フルーツあんにん	もも、みかん、パインアップル、だいず、にゅう、みずあめ、れんにゅう		
27	（火）	＃□とんこつラーメン	ラーメン、ぶたにく、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、つと、たけのこ、ながねぎ、にんにく、しょうが、しろいりごま、ごまあぶら、こむぎ、だいず、とりにく	660	28.2
		□チヂミ	にんじん、こめ、たまねぎ、にら、だいず、とりにく、ごま、にんにく		
		■かたぬきチーズ	にゅう		
		パックソース	りんご		
28	（水）	ごはん	こめ	637	31.9
		＃けんちんじる	もめんどうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、こめ、かつお、こんぶ		
		＃■さけのちゃんちゃんやき	さけ、キャベツ、ぶなしめじ、たまねぎ、にんじん、バター、こめ、こむぎ、だいず		
		＃ひじきとだいずのにもの	とりにく、こんにゃく、さつまあげ、にんじん、ひじき、だいず、こめ、こむぎ		
★29	（木）	●■＃せわりコッペパン		536	24.3
		●■＃イタリアンスープ	たまねぎ、コーン、ほうれんそう、にんじん、ベーコン、たまご、チーズ、ぱんこ、とりにく、こむぎ、だいず		
		ボイルウインナー	ぶたにく		
		■＃ミックスポテト	じゃがいも、コーン、にんじん、チーズ、パセリ、バター、こむぎ、とりにく、だいず		
		▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし		
		パックケチャップ	トマト、たまねぎ		
★30	（金）	ごはん	こめ	630	22.3
		＃△ワンタンスープ	とりにく、たけのこ、はくさい、こまつな、にんじん、ながねぎ、ワンタン、ぶたにく、こめ、かきじる、こむぎ、だいず、かつお、こんぶ		
		＃□△はるまき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、はるさめ、ながねぎ、ゼラチン、ひじき、しょうが、こむぎ、ごまあぶら、だいず、こめ、かきじる		
		＃マーボーどうふ	とうふ、ぶたひきにく、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、こめ、こむぎ、だいず		

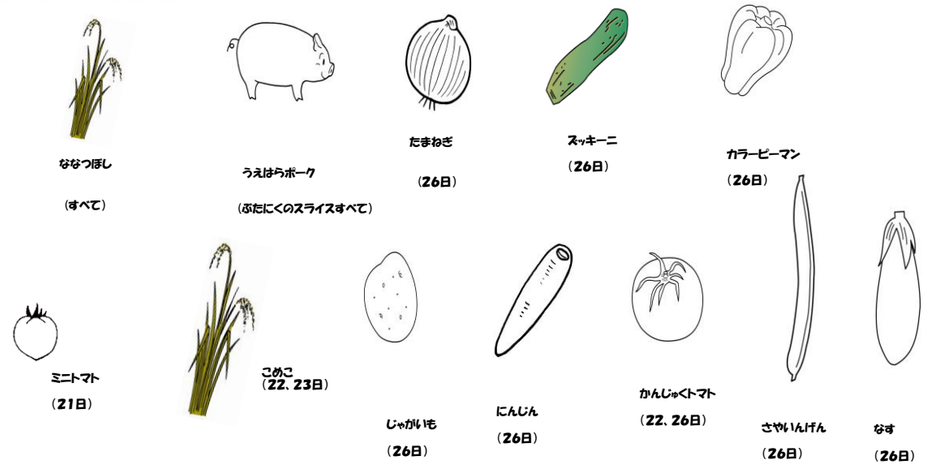
・日にちの前に★のマークがついていますが、
これはスプーンのつく日です。

・お箸は毎日持参をしてください。
毎日洗って清潔なものを使いましょう。

・都合により献立の一部を変更することがあります。
ご了承ください。

★献立表の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に
給食センターまで連絡してください。TEL・・・52－2229

こんげつの すながわさんしょくざい



２６日「じゃりんこ夏野菜カレーライス」の卵（●マーク）は、調味料の原料として卵が使用されています。

２６日は、「もぎたていち」のみなさんにごきょうりょくをいただき、すながわさんの「やさい」をたくさんしようしたカレーライスがでます。おたのしみに。

含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。
卵・・●
えび・かに・ホタテ・かき貝・・・△
牛乳、乳製品・・・■　　ナッツ・・・▲
チョコレート・・・○　　パイン・・・※
小麦粉・・・＃　　ごま・・・□

今月の平均栄養量
エネルギー６５６Kcal　　たんぱく質　２５．６ｇ
脂肪　２３．５ｇ　　塩分３．６ｇ