

6月のこんだて表

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料																																																																
3	(月)	ごはん ●#かきたま汁 ■#鶏肉のネギみそチーズ焼き #ひじきと大豆の煮もの	米 鶏卵、竹の子、ほうれん草、人参、椎茸、小麦、大豆、米、鰹、昆布 鶏肉、長葱、白すりごま、チーズ、大豆、米、小麦 鶏肉、こんにゃく、さつまい、人参、ひじき、大豆、米、小麦、大豆	4	(火)	■#スパゲティミートソース ※フルーツカクテル	スパゲティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、チーズ、にんにく、しょうが、トマト、牛肉、小麦、鶏肉 桃、みかん、パイナップル、ぶどう果汁、大豆、寒天、りんご果汁	5	(水)	ごはん #けんちん汁 #白身魚さくっとフライ #豚肉とつきこんのみそ炒め パックソース	米 木綿豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、米、鰹、昆布 ホキ、小麦、やまいも 豚肉、こんにゃく、玉葱、ぶなしめじ、人参、さやいんげん、しょうが、大豆、小麦、米 りんご	6	(木)	●#ソフトフランスパン ■#フラウンシチュー ●ほうれん草オムレツ #キャベツとペンネの炒めもの	米 豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、しょうが、にんにく、牛乳、生クリーム、鶏肉、大豆、小麦、りんご、昆布、魚醤、牛肉 鶏卵、大豆、ほうれん草 キャベツ、ベーコン、ペンネ、人参、にんにく、鶏肉、小麦、大豆	7	(金)	ごはん #春雨のスープ #△ショウロンポー #マーボー豆腐	米 春雨、もやし、玉葱、人参、ほうれん草、ベーコン、椎茸、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン キャベツ、玉葱、竹の子、豚肉、大豆、小麦、春雨、椎茸、かき汁、しょうが、ごま油 豆腐、豚挽肉、玉葱、竹の子、しょうが、にんにく、米、小麦、大豆	10	(月)	ごはん わかめと長葱のみそ汁 □和風きんぴら包み #●親子煮	米 わかめ、大根、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス 鶏肉、玉葱、ごぼう、豆腐、大豆、人参、米、ごま油、しょうが、ゼラチン、ごま 玉葱、鶏卵、鶏肉、竹の子、人参、椎茸、小麦、大豆、米	11	(火)	●#カレーうどん #□肉まん ▲ミニフィッシュ	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと、椎茸、小麦、大豆、米、昆布、鰹、まぐろエキス、バナナペースト、りんごペースト、昆布エキス、チーズ、トマト、牛肉、鶏肉、ごまペースト、乳、鶏卵 小麦、豚肉、玉葱、ごま、大豆 アーモンド、かたくちいわし	12	(水)	ごはん くたくさん汁 #豚肉のオニオンソースかけ #□五目きんぴら	米 木綿豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、小松菜、長葱、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス 豚肉、りんご、玉葱、小麦、大豆、米 ごぼう、白滝、人参、さやいんげん、さつまい、ごま油、白いりごま、米、小麦、大豆	13	(木)	●#コッペパン ■#チンゲン菜のクリームスープ ■#タンドリーチキン ■#フロッコリーサラダ ■#マーシャルピンス	米 チンゲン菜、玉葱、人参、コーン、エリンギ、鶏肉、牛乳、生クリーム、バター、小麦、大豆、豚肉 鶏肉、ヨーグルト、トマト、牛肉、大豆、小麦 ブロッコリー、ハム、コーン、チーズ、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、プルーン、鰹節 大豆、脱脂粉乳	14	(金)	ごはん #ためき汁 さばのみぞ煮 #切り干し大根の炒め煮	米 こんにゃく、ごぼう、人参、つと、長葱、油揚げ、小麦、大豆、昆布、鰹 さば、大豆 切干し大根、人参、さつまい、ひじき、高野豆腐、椎茸、米、小麦、大豆	17	(月)	□いいこなめし 豆腐のみそ汁 ■#●チーズはんぺんフライ #じゃがいもの炒め煮	米、広島菜、京菜、大根菜、しらす、ごま、昆布、鰹 木綿豆腐、玉葱、長葱、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス 魚肉すりみ、チーズ、鶏卵、大豆、小麦、パン粉 じゃがいも、豚肉、さつまい、玉葱、人参、さやいんげん、米、小麦、大豆	18	(火)	●△#中華丼 □味付き肉団子 #□もやしとほうれん草のナムル	米、豚肉、えび、いか、玉葱、白菜、うすらの卵、竹の子、人参、チンゲン菜、椎茸、しょうが、にんにく、ごま油、米、りんご、大豆、鶏肉、小麦、大豆、牛肉、ゼラチン 鶏肉、豚肉、牛肉、大豆、りんご、トマト、ごま油 もやし、ほうれん草、ごま油、白いりごま、小麦、大豆	19	(水)	ごはん なめこのみそ汁 ●#厚焼き卵 #△□焼肉煮	米 木綿豆腐、大根、なめこ、長葱、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス 鶏卵、小麦、鰹、大豆、米 豚肉、玉葱、もやし、長葱、人参、しょうが、にんにく、ごま油、大豆、小麦、米、かき汁、あさりエキス	20	(木)	●#ココアパン ■#△コーンポタージュ #やわらかトマチキン #□△小松菜とツナのサラダ	米 コーン、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、牛乳、小麦、豚肉、鶏肉、ほたてエキス、チーズ 鶏肉、玉葱、りんご、大豆、小麦、にんにく 小松菜、キャベツ、ツナ、人参、コーン、小麦、大豆、ごま、鰹節、米、ほたてエキス、鶏肉、豚肉、ゼラチン、昆布	21	(金)	酢飯 白菜のみそ汁 #こぎつねごはんの具 #鮭フライ パックソース	米 白菜、長葱、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス 鶏挽肉、油揚げ、人参、米、小麦、大豆 鮭、小麦、大豆 りんご	24	(月)	●#ポークカレーライス #枝豆サラダ 冷凍みかん	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、バター、牛乳、にんにく、しょうが、鶏肉、小麦、大豆、バナナペースト、りんごペースト、昆布エキス、チーズ、トマト、牛肉、ごまペースト、鶏卵 キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、プルーン、鰹節	25	(火)	■#塩ラーメン △#ぎょうざ ■さけるチーズ	ラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、白菜、玉葱、もやし、竹の子、人参、つと、長葱、白いりごま、ごま油、小麦、大豆、鶏肉、乳、りんご キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま、かき汁 乳	26	(水)	ごはん もやしと芋のみそ汁 #さんましょうが煮 #ふきの醤油炒め	米 じゃがいも、もやし、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス さんま、小麦、大豆、米、しょうが ふき、人参、こんにゃく、さつまい、小麦、大豆、米	27	(木)	●#メロンパン #ポトフ #メンチカツ △#マカロニのクリーム煮 パックソース	米 ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉、玉葱 マカロニ、玉葱、キャベツ、ベーコン、エリンギ、人参、バター、チーズ、生クリーム、鶏肉、大豆、小麦、ほたてエキス りんご	28	(金)	ごはん ●#ユッケジャンスープ #□春巻き #□ホイコーロー	米 鶏肉、もやし、大根、ほうれん草、人参、椎茸、鶏卵、ごま油、しょうが、にんにく、白いりごま、小麦、大豆、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン、米 玉葱、キャベツ、竹の子、もやし、人参、ごま、大豆、鶏肉、小麦、春雨 キャベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、しょうが、にんにく、ごま油、小麦、大豆、米

・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

11日カレーうどん、24日ポークカレーライスの卵（●マーク）は、調味料の原料として卵が使用されています。

今月の平均栄養量
エネルギー805Kcal たんぱく質 32.5g
脂肪 29.6g 塩分4.1g

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・・・□

今月の砂川産食材

なたねほし (すべて)
たまねぎ (すべて)
上座ポーク (豚肉のスライスすべて)
こめこ (すべて)