


10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 #みそカツ	米 鶏卵、たけのこ、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹節エキス、昆布エキス 豚肉、小麦、大豆、米	4	(火)	●#スパゲッティミートソース ●#フルーツミルクゼリー和え	スパゲッティ、玉葱、豚肉、人参、ゆで大豆、ピーマン、エリンギ、牛肉、トマト、チーズ、鶏肉、にんにく、生姜、小麦 もも、みかん、パイナップル、牛乳、脱脂粉乳、練乳	5	(水)	小松菜とじゃがいものみぞ汁 ほっけの塩焼き	小松菜、玉葱、人参、じゃがいも、油揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス ほっけ	6	(木)	●#きなこ揚げパン △#コーンポタージュ ●#チーズイン肉団子 ●#ポテトサラダ	大豆 コーン、玉葱、人参、ベーコン、牛乳、小麦、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、チーズ、ほたてエキス 鶏肉、玉葱、豚肉、小麦、大豆、チーズ、マーガリン、トマト、乳、鶏卵、りんご じゃがいも、人参、玉葱、マスタード、小麦、鶏卵、乳、大豆、りんご、鮭、きゅうり、ハム	7	(金)	●#親子丼 豆腐とわかめのみぞ汁 ●#白花豆コロッケ	ごはんと具は別配食です 米、玉葱、鶏卵、鶏肉、たけのこ、人参、干し椎茸、大豆、小麦 わかめ、豆腐、えのきたけ、人参、油揚げ、ねぎ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス 白花豆、じゃがいも、バター、小麦、大豆	
783	33.6	#ひじきと大豆の煮物	鶏肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参、ゆで大豆、ひき、ひじき、小麦、米	818	36.4	▲#アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	694	34.9	#厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ、玉葱、鶏肉、人参、干し椎茸、大豆、小麦	990	34.4	●#ソフール(いちご)	いちご果汁、脱脂粉乳、乳、ゼラチン、寒天	833	33.4	バックソース	トマト、人参、りんご	
10	(月)	 <p>スポーツの日</p> <p>・日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。</p> <p>・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。</p>			11	(火)	ごはん ●#チンゲン菜の中華卵スープ △#口揚げ餃子 #マーボー豆腐	米 チンゲン菜、玉葱、人参、コーン、ベーコン、鶏卵、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、ねぎ、ごま油、生姜、椎茸、ほたてエキス、かきエキス、小麦、大豆 豆腐、豚肉、ゆで大豆、人参、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、生姜、にんにく、米、牛肉、鶏肉、ゼラチン、そら豆	12	(水)	ごはん △#口スープカレー ●#網焼きハンバーグ ●#フロッコリーサラダ 栗ムース	ごはん ごはんと具は別配食です 鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、ゆで大豆、生姜、にんにく、バター、小麦、トマト、りんご、ヨーグルト、ゼラチン、寒天、豚肉、とうもろこし、かぼちゃ、かき汁、ごま、鰹節エキス、昆布エキス、煮干し 鶏肉、玉葱、小麦、大豆、乳、豚肉、牛肉、大豆、りんご、トマト、生姜、鶏卵 ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆 栗、大豆、ゼラチン、ココアパウダー	13	(木)	●#クロワッサン ●#ミートボールスープ ●#鮭のムニエル ●#マカロニサラダ	●#クロワッサン ●#ミートボールスープ ●#鮭のムニエル ●#マカロニサラダ	14	(金)	ごはん 白菜のみぞ汁 ●#砂川ホークチップススペシャル #口あさりどごぼうのごま炒め	米 白菜、ねぎ、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス 豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁 あさり、ごぼう、玉葱、人参、枝豆、小麦、大豆、生姜、ごま、ごま油
755	33.1	ごはん さつまいも ●厚焼き卵 #口豚肉としめじの甘辛煮	米 さつまいも、豚肉、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、豆腐、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス 鶏卵、鰹エキス、昆布エキス 豚肉、しめじ、人参、いんげん、生姜、大豆、小麦、米、ごま	777	28.9	あずきぜんざい	小豆、大豆	764	32.7	△#口焼肉煮	豚肉、玉葱、白菜、人参、生姜、にんにく、大豆、米、あさりエキス、かき汁、小麦、そら豆、ごま油	766	30.1	#もやしのおツナサラダ	もやし、小松菜、人参、コーン、まぐろツナ、大豆、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆	780	35.4	#口ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、ねぎ、人参、にんにく、生姜、大豆、小麦、ごま油、米	
762	33.2	ごはん #けんちん汁 さばのみぞ汁 #肉じゃが	米 豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、大豆、小麦、鰹エキス、昆布エキス さば、大豆 豚肉、じゃがいも、玉葱、しらたき、人参、いんげん、米、大豆、小麦	797	33.8	●#瀬戸内産レモンカスタードタルト	小麦、鶏卵、乳、レモン果汁	870	30.9	●#小松菜のおかかマヨネーズ	もやし、小松菜、ちくわ、さば節、いわし節、むろあじ節、大豆、小麦、マヨネーズ（鶏卵）	711	30.2	#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆	763	34.3	#口大根の甘辛煮	大根、豚肉、しめじ、人参、さやいんげん、生姜、大豆、小麦、ごま	
785	31.0	ごはん ●#鶏ごぼうつみれ汁 #かつおフライ バックソース ●#ちくわみそマヨ和え	米 鶏ごぼうつみれ(ほっけ、ワラスカ、豚肉、大豆、鶏肉、ごぼう、人参、玉葱、鶏卵、生姜、大豆、小麦)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、小麦、大豆、米、鰹エキス、昆布エキス かつお、小麦、大豆 トマト、人参、りんご ちくわ、キャベツ、きゅうり、人参、大豆、小麦、マヨネーズ(鶏卵)	797	33.8	●#瀬戸内産レモンカスタードタルト	小麦、鶏卵、乳、レモン果汁	870	30.9	●#小松菜のおかかマヨネーズ	もやし、小松菜、ちくわ、さば節、いわし節、むろあじ節、大豆、小麦、マヨネーズ（鶏卵）	711	30.2	#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆	763	34.3	#口大根の甘辛煮	大根、豚肉、しめじ、人参、さやいんげん、生姜、大豆、小麦、ごま	

空小 PTA 献立

10/26(水)「秋ごはん給食」

秋に美味しい食材をたくさん取り入れました。秋を感じながらいただきます。

13日「ミートボールスープ」の卵(●マーク)は、スープの原材料に含まれています。

21日「中華コーンスープ」の卵(●マーク)は、スープに溶いた卵が入っています。

10/6(木)「空知太小学校PTA献立」

空知太小学校の保護者の方が考えた「学芸会アゲアゲメニュー」を実施します。学習発表会を頑張っしてほしいという思いを込めたこの日の給食を食べて、気分もアゲアゲに♪

今月の平均栄養量
()内の数字は基準栄養所要量

エネルギー796kcal (830)
たんぱく質32.7g (26.9~41.5)
脂質28.3g (18.5~27.7)
塩分3.3 (2.5)
カルシウム402mg (450)
鉄分3.2mg (4.5)
食物繊維5.9g (7.0)

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・・・○
パン・・・※
小麦粉・・・# ごま・・・□