

# 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そ汁 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 豆腐とわかめのみそ汁 ●#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 △#揚げ餃子	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	12	(水)	ごはん △#口スープカレー ●#網焼きハンバーグ ●#フロッキーサラダ	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	13	(木)	●#クロワッサン ●#ミートボールスープ ●#鮭のムニエル	クロワッサン ミートボール(鶏肉、玉葱、豚肉、大豆)、キャベツ、玉葱、えのきたけ、人参、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆 鮭、バター、米	758	28.4	#マーボー豆腐	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	880	32.2	栗ムース	栗、大豆、ゼラチン、ココアパウダー	805	32.7	●#マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、きゅうり、コーン、まぐろツナ、大豆、小麦、マヨネーズ(鶏卵)
17	(月)	ごはん さつまいも汁 ●厚焼き卵	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	18	(火)	#肉うどん 焼きいも	うどん、豚肉、玉葱、人参、ほうれん草、ねぎ、干し椎茸、昆布エキス、鰹節エキス、大豆、小麦 さつまいも	19	(水)	ごはん 大根と長ねぎのみそ汁 ●#いかメンチカツ	米 大根、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 いか、たらすのすり身、玉葱、鶏卵、豚肉、小麦、大豆	20	(木)	●#米粉パン △#白菜のクリームスープ #やわらかマトチキン	米粉 鶏肉、玉葱、白菜、人参、エリンギ、牛乳、バター、チーズ、小麦、大豆、オニオンパウダー、ホタテエキス 鶏肉、トマト、玉葱、りんご、にんにく、大豆、小麦	755	33.1	#豚肉としめじの甘辛煮	豚肉、しめじ、人参、いんげん、生姜、大豆、小麦、米、ごま	764	32.7	△#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	
24	(月)	ごはん #けんちん汁 さばのみそ煮	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	25	(火)	△#味噌バターコーンラーメン ●#しゅうまい	ラーメン、豚肉、つと、生姜、にんにく、もやし、玉葱、白菜、人参、ほうれん草、たけのこ、ねぎ、コーン、鶏肉、かき汁、ごま、小麦、大豆、ごま油、バター、そら豆 玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、ゼラチン、鶏卵、大豆	26	(水)	秋給食 △#きのこごはん 石狩汁 #焼き栗コロッケ	米、ひらたけ、椎茸、舞茸、鰹節エキス、ほたてエキス、小麦、大豆、鶏肉 鮭、じゃがいも、豆腐、玉葱、大根、白菜、ごぼう、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 じゃがいも、栗、さつまいも、小麦、大豆	27	(木)	●#ソフトフランスパン ●#フラウンシチュー ●#オムレツ	ソフトフランスパン 豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、マッシュルーム、にんにく、生姜、牛乳、小麦、大豆、りんご、トマト、昆布エキス、魚醤パウダー、鶏肉、牛肉エキス、生クリーム、ゼラチン 鶏卵、大豆	762	33.2	#肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、しらたき、人参、いんげん、米、大豆、小麦	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、いわし、むろあじ、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	
28	(月)	ごはん ●#鶏ごぼうつみれ汁 #かつおフライ バックソース	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	29	(火)	●#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	28	(水)	ごはん じゃがいものみそ汁 はちみつ鶏	ごはん じゃがいも、玉葱、人参、小松菜、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 鶏肉、大豆、はちみつ、生姜、にんにく	763	34.3	#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													
31	(月)	ごはん ●#ちくわみそマヨ和え	米 ちくわ、キャベツ、きゅうり、人参、大豆、小麦、マヨネーズ(鶏卵)	<p>今月の平均栄養量 ( )内の数字は基準栄養所要量</p> <p>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)</p>		<p>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。</p> <p>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・・・□</p>		<p>10/26(水)「秋ごはん給食」</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		<p>10/6(木)「空知太小学校PTA献立」</p> <p>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てもらいた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♪</p>																		