10月のこんだて表

★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

空小 PTA献立

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
3	（月）	ごはん	こめ		
		●＃かきたまじる	けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス		
		＃みそカツ	ぶたにく、こむぎ、だいず、こめ		
		＃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、ゆでだいず、ふき、ひじき、こむぎ、こめ	612	26.5
4	（火）	■＃スパゲッティミートソース	スパゲッティ、たまねぎ、ぶたにく、にんじん、ゆでだいず、ピーマン、エリンギ、ぎゅうにく、トマト、チーズ、とりにく、にんにく、しょうが、こむぎ		
		■※フルーツミルクゼリーあえ	もも、みかん、パイン、ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、れんにゅう		
		▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	664	29.9
5	（水）	ごはん	こめ		
		こまつなとじゃがいものみそしる	こまつな、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		ほっけのしおやき	ほっけ		
		＃あつあげのそぼろあんかけ	あつあげ、たまねぎ、とりにく、にんじん、ほししいたけ、だいず、こむぎ	563	28.7
6	（木）	●■＃きなこあげパン	だいず		
		△■＃コーンポタージュ	コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、こむぎ、だっしふんにゅう、ぶたにく、とりにく、チーズ、ほたてエキス		
		●■＃チーズインにくだんご	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、こむぎ、だいず、チーズ、マーガリン、トマト、にゅう、けいらん、りんご		
		●■＃ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マスタード、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、りんご、さけ、きゅうり、ハム		
		■ソフール（いちご）	いちごかじゅう、だっしふんにゅう、にゅう、ゼラチン、かんてん	786	27.6
7	（金）	ごはんと具は別配食です			
		●＃おやこどん	こめ、たまねぎ、けいらん、とりにく、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、だいず、こむぎ		
		とうふとわかめのみそしる	わかめ、とうふ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		■＃しろはなまめコロッケ	しろはなまめ、じゃがいも、バター、こむぎ、だいず		
		パックソース	トマト、にんじん、りんご	653	26.8

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
10	（月）	・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。 ・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。			
11	（火）	★ ごはん	こめ		
		●チンゲンさいのちゅうかたまごスープ	チンゲンさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、けいらん、とりにく、ぎゅうにく、だいず、ぶたにく、ゼラチン		
		△＃□あげぎょうざ	キャベツ、ぶたにく、ひじき、とりにく、ねぎ、ごまあぶら、しょうが、しいたけ、ほたてエキス、かきエキス、こむぎ、だいず		
		＃マーボーとうふ	とうふ、ぶたにく、ゆでだいず、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、こめ、ぎゅうにく、とりにく、ゼラチン、そらまめ	636	24.0
12	（水）	★ ごはん			
		ごはんと具は別配食です			
		△■＃□スープカレー	とりにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、ゆでだいず、しょうが、にんにく、バター、こむぎ、トマト、りんご、ヨーグルト、ゼラチン、かんてん、ぶたにく、とうもろこし、かぼちゃ、かきじる、ごま、かつおぶしエキス、こんぶエキス、にぼし		
		■●＃あみやきハンバーグ	とりにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、にゅう、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、りんご、トマト、しょうが、けいらん		
		■＃ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず		
		くりムース	くり、だいず、ゼラチン、ココアパウダー	750	27.4
13	（木）	★ ●■＃クロワッサン			
		●＃ミートボールスープ	ミートボール（とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず）、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、とりにく、けいらん、こむぎ、だいず		
		■さけのムニエル	さけ、バター、こめ		
		●＃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、だいず、こむぎ、マヨネーズ（けいらん）	660	28.6
14	（金）	ごはん	こめ		
		はくさいのみそしる	はくさい、ねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		■＃すながわポークチップスペシャル	ぶたにく、チーズ、トマト、たまねぎ、りんご、こむぎ、だいず、レモンかじゅう		
		＃□あさりとごぼうのごまいため	あさり、ごぼう、たまねぎ、にんじん、えだまめ、こむぎ、だいず、しょうが、ごま、ごまあぶら	603	28.7

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
17	（月）	ごはん	こめ		
		さつまじる	さつまいも、ぶたにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、とうふ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		●あつやきたまご	けいらん、かつおエキス、こんぶエキス		
		＃□ぶたにくとしめじのあまからに	ぶたにく、しめじ、にんじん、いんげん、しょうが、だいず、こむぎ、こめ、ごま	628	27.9
18	（火）	＃にくうどん	うどん、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ほししいたけ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、だいず、こむぎ		
		やきいも	さつまいも		
		あずきぜんざい	あずき、だいず	647	24.4
19	（水）	ごはん	こめ		
		だいこんとながねぎのみそしる	だいこん、ねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		●＃いかメンチカツ	いか、たらのすりみ、たまねぎ、けいらん、ぶたにく、こむぎ、だいず		
		△＃□やきにくに	ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こめ、あさりエキス、かきじる、こむぎ、そらまめ、ごまあぶら	641	27.9
20	（木）	★ ●■＃こめこパン			
		△■＃はくさいのクリームスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、ぎゅうにゅう、バター、チーズ、こむぎ、だいず、オニオンパウダー、ホタテエキス		
		＃やわらかトマトチキン	とりにく、トマト、たまねぎ、りんご、にんにく、だいず、こむぎ		
		＃もやしのツナサラダ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、まぐろツナ、だいず、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず	648	26.0
21	（金）	★ ごはん	こめ		
		●□ちゅうかコーンスープ	ベーコン、にんじん、コーン、けいらん、たまねぎ、ぎゅうにく、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、ごまあぶら		
		＃とりからあげこうみソース	とりにく、ねぎ、しょうが、にんにく、こめ、こむぎ、だいず		
		＃□ホイコーロー	キャベツ、ぶたにく、ピーマン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、だいず、こむぎ、ごまあぶら、こめ	676	27.5

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
24	（月）	ごはん	こめ		
		＃けんちんじる	とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、あぶらあげ、だいず、こむぎ、かつおエキス、こんぶエキス		
		さばのみそに	さば、だいず		
		＃にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、こめ、だいず、こむぎ	644	29.1
25	（火）	★ △■＃□みそバターコーンラーメン	ラーメン、ぶたにく、つと、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、ねぎ、コーン、とりにく、かきじる、ごま、こむぎ、だいず、ごまあぶら、バター、そらまめ		
		●＃しゅうまい	たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、ゼラチン、けいらん、だいず		
		●■＃せとうちさんレモンカスタードタルト	こむぎ、けいらん、にゅう、レモンかじゅう	643	26.5
26	（水）	秋給食 △＃きのこごはん	こめ、ひらたけ、しいたけ、まいたけ、かつおぶしエキス、ほたてエキス、こむぎ、だいず、とりにく		
		いしかりじる	さけ、じゃがいも、とうふ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃やきぐりコロッケ	じゃがいも、くり、さつまいも、こむぎ、だいず		
		●＃こまつなのおかかマヨネーズ	もやし、こまつな、ちくわ、さばぶし、いわしぶし、むろあじぶし、だいず、こむぎ、マヨネーズ（けいらん）	684	25.2
27	（木）	★ ●■＃ソフトフランスパン			
		■＃ブラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、こむぎ、だいず、りんご、トマト、こんぶエキス、ぎょしょうパウダー、とりにく、ぎゅうにくエキス、なまクリーム、ゼラチン		
		●オムレツ	けいらん、だいず		
		＃えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず	566	24.5
28	（金）	ごはん	こめ		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、こまつな、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		はちみつどり	とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく		
		＃□だいこんのあまからに	だいこん、ぶたにく、しめじ、にんじん、さやいんげん、しょうが、だいず、こむぎ、ごま	624	28.7

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
31	（月）	ごはん	こめ		
		●＃とりごぼうつみれじる	とりごぼうつみれ（ほっけ、ワラズカ、ぶたにく、だいず、とりにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、けいらん、しょうが、だいず、こむぎ）、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ、こむぎ、だいず、こめ、かつおエキス、こんぶエキス		
		＃かつおフライ	かつお、こむぎ、だいず		
		パックソース	トマト、にんじん、りんご		
		●＃ちくわみそマヨあえ	ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいず、こむぎ、マヨネーズ（けいらん）	622	24.4

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647kcal（650）
たんぱく質27.0ｇ（21.1～32.5）
脂質23.8ｇ（14.5～21.5）
塩分2.6ｇ（2.0）
カルシウム364ｍｇ（350）
鉄分2.5ｍｇ（3.0）
食物繊維4.6ｇ（4.5）

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・・・□

10/26(水)「秋ごはん給食」

秋におい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しょう。

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」

空知太小学校のおうちの方が考えた「学芸会アゲアゲメニュー」です。学習発表会をがんばってほしいという思いがこめられています。気分もアゲアゲになりますね♪