

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	献立	材料	献立	材料	日	曜	献立	材料																				
<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・・・○ パイン・・・※ 小麦粉・・・# こま・・・□</p> <p>6日「わかめスープ」、9日「ポトフ」、16日「ミートボールスープ」、23日「アルファベットマカロニスープ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>17日「マーボーカレーライス」の卵（●マーク）は、調味料の原材料に含まれています。</p>																															
<p>かみかみ給食</p>																															
★	6	（月）	<p>#□かみかみピンパン</p> <p>●#□わかめスープ</p>	<p>米、豚肉、鶏肉、ゆで大豆、切干大根、もやし、ほうれん草、小松菜、人参、にんにく、生姜、小麦、こま、ごま油</p> <p>鶏肉、ねぎ、春雨、わかめ、鶏卵、小麦、大豆、米、牛肉、豚肉、ゼラチン、こま</p>	7	（火）	<p>#きつねうどん</p> <p>#きつねもち</p>	<p>うどん、豚肉、油揚げ、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、米</p> <p>もち米、油揚げ、大豆、小麦、鰹エキス、梅</p>	★	8	（水）	<p>ごはん</p> <p>あさりのごぼうのみぞ汁</p> <p>#鶏肉のから揚げ</p>	<p>米</p> <p>あさり、厚揚げ、ごぼう、小松菜、ねぎ、米、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス</p> <p>鶏肉、大豆、小麦、米、生姜、にんにく</p>	★	9	（木）	<p>●#きなご揚げパン</p> <p>△#■#コーンポタージュ</p> <p>●#■#チーズイン肉団子</p> <p>#大根サラダ</p>	<p>大豆</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>大根、きゅうり、人参、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</p>	3	（金）	<p>ごはん</p> <p>#白玉汁</p> <p>#鮭フライ</p> <p>パックソース</p> <p>●#□ゴマネースサラダ</p>	<p>米</p> <p>もち米、鶏肉、つと、人参、ほうれん草、油揚げ、干し椎茸、大豆、小麦、米、昆布エキス</p> <p>鮭、小麦、大豆</p> <p>トマト、人参、りんご</p> <p>キャベツ、もやし、人参、ちくわ、大豆、鶏卵、小麦、こま</p>									
816	42.4	ミニフィッシュ	かたくちいわし	790	33.1	●#■#原宿ドック	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳	821	97.9	#野菜の生姜炒め	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、生姜、大豆、小麦、米	722	19.8	●#■#□ごぼうのサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、小麦、鶏卵、大豆、こま、かつおエキス、トマト、乳	810	28.0	かみかみ黒糖豆	黒大豆												
★	13	（月）	<p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>#ほっけのカレー揚げ</p> <p>●#小松菜のおかまヨネース</p>	<p>米</p> <p>豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ、鰹節、大豆</p> <p>ほっけ、米、小麦、大豆</p> <p>もやし、小松菜、人参、ちくわ、さば節、いわし節、むろあじ節、大豆、鶏卵、小麦</p>	14	（火）	<p>ごはん</p> <p>キャベツのみぞ汁</p> <p>●#豆腐のどぼろあん包み</p>	<p>米</p> <p>キャベツ、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</p> <p>玉葱、人参、枝豆、豆乳、たらすり身、豆腐、鶏卵、鶏肉、鰹エキス、昆布エキス、椎茸、大豆、小麦</p>	★	15	（水）	<p>ごはん</p> <p>●#かきたま汁</p> <p>#みそカツ</p>	<p>米</p> <p>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</p> <p>豚肉、小麦、大豆、米</p>	★	16	（木）	<p>●##テニッシュパン</p> <p>●#ミートボールスープ</p> <p>#たらのトマトクリーム焼き</p>	<p>米</p> <p>ミートボール（鶏肉、玉葱、豚肉、大豆）、キャベツ、玉葱、えのきだけ、人参、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆</p> <p>たら、米、白花生、牛乳、生クリーム、トマト、チーズ</p>	★	17	（金）	<p>●#■#□マーボーカレーライス</p> <p>△#□棒鶏サラダ</p>	<p>米、玉葱、人参、ねぎ、豚肉、ゆで大豆、豆腐、にんにく、生姜、小麦、鶏卵、乳、大豆、りんご、鶏肉、こま、トマト、水あめ、そら豆、ごま油</p> <p>もやし、きゅうり、ささみ、寒天、玉葱、生姜、ほたてエキス、こま、にんにく、小麦、大豆、人参・白菜・セロリ・舞茸エキス</p>								
853	34.0	●#小松菜のおかまヨネース	もやし、小松菜、人参、ちくわ、さば節、いわし節、むろあじ節、大豆、鶏卵、小麦	732	28.6	●#□こんにゃくキムチ	こんにゃく、豚肉、玉葱、枝豆、白菜、ごま、大根、人参、昆布、にら、りんご、にんにく、鰹節エキス、昆布エキス、マヨネーズ（大豆、鶏卵、小麦）、ゼラチン、米、ごま油	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、ひじき、小麦、米	698	31.0	●#コーンバター	コーン、ベーコン、いんげん、バター、小麦、大豆、鶏肉	888	32.9	みかんゼリー	みかん果汁、みかん果肉、寒天												
★	20	（月）	<p>ごはん</p> <p>#すまし汁</p> <p>#野菜コロッケ</p> <p>パックソース</p> <p>●#高野豆腐の卵とじ</p>	<p>米</p> <p>はんぺん（たら、長芋）、豆腐、人参、えのき、ねぎ、干し椎茸、米、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス</p> <p>じゃがいも、小麦、大豆、人参、玉葱、とうもろこし、いんげん</p> <p>トマト、人参、りんご</p> <p>玉葱、鶏卵、こらや豆腐、たけのこ、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米</p>	21	（火）	<p>●#□塩ラーメン</p> <p>●#しゅうまい</p>	<p>ラーメン、豚肉、白菜、玉葱、もやし、たけのこ、人参、つと、ねぎ、大豆、小麦、乳、生姜、にんにく、鶏肉、りんご、こま、ごま油</p> <p>玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、ゼラチン、鶏卵、大豆</p>	★	22	（水）	<p>ごはん</p> <p>大根と長ねぎのみぞ汁</p> <p>#さんまのみぞれ煮</p>	<p>米</p> <p>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</p> <p>さんま、大根、小麦、大豆、生姜</p>	★	23	（木）	<p>●#米粉クロワッサン</p> <p>●#アルファベットマカロニスープ</p> <p>●ほうれん草オムレツ</p>	<p>米</p> <p>小麦、玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏卵、鶏肉、大豆</p> <p>鶏卵、ほうれん草、大豆</p>	★	24	（金）	<p>ごはん</p> <p>じゃがいものみぞ汁</p> <p>#豚肉の生姜焼き</p> <p>#□五目春雨</p>	<p>米</p> <p>じゃがいも、玉葱、人参、ねぎ、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</p> <p>豚肉、大豆、小麦、生姜、米</p> <p>春雨、鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、米、大豆、小麦、ごま油</p>								
785	32.1	●#高野豆腐の卵とじ	玉葱、鶏卵、こらや豆腐、たけのこ、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米	774	33.1	●#■#瀬戸内産しモンカスタードタルト	小麦、鶏卵、乳、レモン果汁	726	31.0	#厚揚げのどぼろあんかけ	厚揚げ、玉葱、鶏肉、人参、干し椎茸、大豆、小麦	853	34.3	●#鶏肉のチーズトマトソース煮	鶏肉、玉葱、人参、枝豆、トマト、チーズ、小麦、大豆、にんにく、バター	738	32.4	#□五目春雨	春雨、鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、米、大豆、小麦、ごま油												
★	27	（月）	<p>ごはん</p> <p>#かぼちゃ団子汁</p> <p>さばのみぞ煮</p> <p>#□野菜のごま和え</p>	<p>米</p> <p>かぼちゃ団子（かぼちゃ、じゃがいも）、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、ねぎ、人参、干し椎茸、大豆、小麦、米、昆布エキス、鰹節エキス</p> <p>さば、大豆</p> <p>もやし、小松菜、ちくわ、人参、大豆、小麦、こま</p>	★	28	（火）	<p>△#■#クリームスパゲッティ</p> <p>※フルーツ和え</p> <p>■さけるチーズ</p>	<p>スパゲッティ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、牛乳、バター、小麦、チーズ、ほたてエキス、大豆、鶏肉</p> <p>もも、みかん、りんご、パイン</p> <p>乳</p>	★	29	（水）	<p>ごはん</p> <p>●#中華卵スープ</p> <p>△#□揚げ餃子</p> <p>△#豆腐のオイスターソース煮</p>	<p>米</p> <p>ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン、米</p> <p>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</p> <p>豆腐、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、あさりエキス、かき汁、小麦、大豆</p>	★	30	（木）	<p>●#かぼちゃパン</p> <p>△#■#きのこのクリーム煮</p> <p>●#鶏肉のマスタード焼き</p> <p>●#■#ポテトサラダ</p>	<p>米</p> <p>鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、豆乳、チーズ、バター、小麦、ほたてエキス、大豆</p> <p>鶏肉、大豆、鶏卵、小麦、マスタード</p> <p>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、キャベツ、きゅうり、ハム</p>	762	30.6	#□野菜のごま和え	もやし、小松菜、ちくわ、人参、大豆、小麦、こま	848	33.8	■さけるチーズ	乳	838	35.9	●#■#ポテトサラダ	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、キャベツ、きゅうり、ハム

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794kcal (830)
たんばく質32.2g (26.9~41.5)
脂質29.6g (18.5~27.7)
塩分3.6 (2.5)
カルシウム430mg (450)
鉄分3.3mg (4.5)
食物繊維5.6g (7.0)

・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。 ・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