

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	★	#□かみかみピンパン	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	7	#きつねうどん	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	8	ごはん	米	9	●#ポトフ	じゃがいも、キャベツ、玉葱、人参、ウインナー、小麦、大豆、鶏肉、鶏卵			
	(月)	●#□わかめスープ	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	(火)	#きつねもち	もち米、油揚げ、大豆、小麦、鰹エキス、梅	(水)	#鶏肉のから揚げ	鶏肉、大豆、小麦、米、生姜、にんにく	(木)	●#かぼちゃのチーズグラタン	牛乳、かぼちゃ、玉葱、小麦、チーズ、バター、豚肉			
		ミニフィッシュ	かたくちいわし		●#原宿ドック	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳		#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		●#□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			
											●#デニッシュパン				
13	★	豚汁	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	14	キャベツのみそ汁	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	15	●#かきたま汁	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	16	●#ミートボールスープ	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	17	●#□マーボーカレーライス	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
	(月)	#ほっけのカレー揚げ	ほっけ、米、小麦、大豆	(火)	●#豆腐のどぼろあん包み	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	(水)	#みそカツ	豚肉、小麦、大豆、米	(木)	●#たらこのトマトクリーム焼き	たら、米、白花生、牛乳、生クリーム、トマト、チーズ	(金)	△#□棒棒鶏サラダ	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
		●#小松菜のおかまマヨネーズ	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		●#□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		#ひじきと大豆の煮物	鶏肉、こんにゃく、さつまいも、人参、ゆで大豆、ひじき、小麦、米		●#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		●#かんせりー	みかん果汁、みかん果肉、寒天
20	★	#すまし汁	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	21	●#□塩ラーメン	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	22	大根と長ねぎのみそ汁	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	23	●#ほうれん草オムレツ	鶏卵、ほうれん草、大豆	24	●#じゃがいものみそ汁	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
	(月)	#野菜コロッケ	じゃがいも、小麦、大豆、人参、玉葱、とうもろこし、いんげん	(火)	●#しゅうまい	玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、ゼラチン、鶏卵、大豆	(水)	#さんまのみぞれ煮	さんま、大根、小麦、大豆、生姜	(木)	●#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	(金)	#□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
		●#高野豆腐の卵とじ	玉葱、鶏卵、こうや豆腐、たけのこ、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米		●#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		#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		●#かぼちゃパン				
27	★	#かぼちゃ団子汁	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	28	△#□クリームスパゲッティ	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	29	●#中華卵スープ	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	30	△#□きのこのクリーム煮	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		●#鶏肉のマスタード焼き	鶏肉、大豆、鶏卵、小麦、マスタード
	(月)	さばのみそ煮	さば、大豆	(火)	※フルーツ和え	もも、みかん、りんご、パイン	(水)	△#□揚げ餃子	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	(木)	●#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			
		#□野菜のごま和え	もやし、小松菜、ちくわ、人参、大豆、小麦、ごま		●#さけるチーズ	乳		△#豆腐のオイスターソース煮	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						

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