

6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

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・・・# ごま・・・□</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>													
かみかみ給食													
6	★	#□かみかみピンパどん	こめ、ぶたにく、とりにく、ゆでだいず、きりほしだいこん、もやし、ほうれんそう、まつな、にんじん、にんにく、しょうが、こむぎ、ごま、ごまあぶら	7	#きつねうどん	うどん、豚肉、油揚げ、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、こめ	8	ごはん	こめ	9	●#ポトフ	じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ウインナー、こむぎ、だいず、とりにく、けいらん	
	(月)	●#□わかめスープ	とりにく、ねぎ、はるさめ、わかめ、けいらん、こむぎ、だいず、こめ、きゅうり、ぶたにく、ゼラチン、ごま	(火)	#きつねもち	もちこめ、あぶらあげ、だいず、こむぎ、かつおエキス、うめ	(水)	#とりにくのからあげ	とりにく、だいず、こむぎ、こめ、しょうが、にんにく	(木)	■#かぼちゃのチーズグラタン	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、こむぎ、チーズ、バター、ぶたにく	
659		ミニフィッシュ	かたくちいわし	688	●#■はらじゅくドック	けいらん、こむぎ、チーズ、だっしふんにゅう	671	#やさしいしょうがいため	ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、だいず、こむぎ、こめ	611	●#□ごぼうのサラダ	ごぼう、にんじん、きゅうり、こむぎ、けいらん、だいず、ごま、かつおエキス、トマト、にゅう	
34.7				28.5			31.5			17.4	■#ミルクココア	ココア、だいず	
13	★	ごはん	こめ	14	ごはん	こめ	15	ごはん	こめ	16	●##テニッシュパン		
	(月)	ぶたじる	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ、かつおぶし、だいず	(火)	●#キャベツのみぞしる	キャベツ、にんじん、じゃがいも、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	(水)	●#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	★	●#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、えのきだけ、にんじん、とりにく、けいらん、こむぎ、だいず	
666		#ほっけのカレーあげ	ほっけ、こめ、こむぎ、だいず	(火)	●#どうぶのどほろあんづつみ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうふ、たらすりみ、とうふ、けいらん、とりにく、かつおエキス、こんぶエキス、しいたけ、だいず、こむぎ	(水)	#みぞカツ	ぶたにく、こむぎ、だいず、こめ	(木)	■#たらこのトマトクリームやき	たら、こめ、しろはなまめ、きゅうりにゅう、なまクリーム、トマト、チーズ	
26.5		●#こまつなのおかかマヨネーズ	もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、さばぶし、いわしぶし、むろあじぶし、だいず、けいらん、こむぎ	615	●#□こんにゃくキムチ	こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、えだまめ、はくさい、ごま、だいず、にんじん、ごぼう、にら、りんご、七尾にく、かつおぶしエキス、こんぶエキス、マヨネーズ（だいず、けいらん、こむぎ）、ゼラチン、ごま、ごまあぶら	612	#ひじきとだいずのもの	とりにく、こんにゃく、さつまあげ、にんじん、ゆでだいず、ひじき、こむぎ、こめ	575	■#コーンバター	コーン、ベーコン、いんげん、バター、こむぎ、だいず、とりにく	
24.6				24.6			26.5			27.5			
20	★	ごはん	こめ	21	■#□しおラーメン	ラーメン、ぶたにく、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、つと、ねぎ、だいず、こむぎ、にゅう、しょうが、にんにく、とりにく、りんご、ごま、ごまあぶら	22	ごはん	こめ	23	●#アルファベットマカロニスープ	こむぎ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、けいらん、とりにく、だいず	
	(月)	#すましじる	はんぺん（たら、ながいも）、とうふ、にんじん、えのき、ねぎ、ほししいたけ、こめ、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおぶしエキス	(火)	●#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	(水)	#さんまのみぞれに	さんま、だいこん、こむぎ、だいず、しょうが	(木)	●#ほうれんそうオムレツ	けいらん、ほうれんそう、だいず	
617		#やさしいコロッケ	じゃがいも、こむぎ、だいず、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、いんげん	(火)	●#せとうちさんしモンカスタードタルト	こむぎ、けいらん、にゅう、レモンかしゅう	610	#あつあげのどほろあんかけ	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	707	■#とりにくのチーストマソースに	とりにく、たまねぎ、にんじん、えだまめ、トマト、チーズ、こむぎ、だいず、にんにく、バター	
26.0		●#こやどうぶのたまごとし	たまねぎ、けいらん、こやどうぶ、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	625			26.6			28.9			
27	★	ごはん	こめ	28	★	△#クリームスパゲッティ	スパゲッティ、たまねぎ、ベーコン、ほうれんそう、にんじん、コーン、エリンギ、きゅうりにゅう、バター、こむぎ、チーズ、ほたてエキス、だいず、とりにく	29	●#ちゅうかたまごスープ	ベーコン、けいらん、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにく、きゅうりにゅう、だいず、ぶたにく、ゼラチン、こめ	★	●#きのこのクリームに	とりにく、たまねぎ、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、きゅうりにゅう、とうふ、にゅう、チーズ、バター、こむぎ、ほたてエキス、だいず
	(月)	#かぼちゃだんごじる	かぼちゃだんご（かぼちゃ、じゃがいも）、とりにく、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、こんぶエキス、かつおぶしエキス	(火)	※フルーツあえ	もも、みかん、りんご、パイン	(水)	△#□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	(木)	●#とりにくのマスタードやき	とりにく、だいず、けいらん、こむぎ、マスタード	
648		さばのみそに	さば、だいず	696	■#さけるチーズ	乳	659	△#どうぶのオイスターソースに	とうふ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、あさりエキス、かきじり、こむぎ、だいず	661	●##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、キャベツ、きゅうり、ハム	
27.1		#□やさしいごまあえ	もやし、こまつな、ちくわ、にんじん、だいず、こむぎ、ごま	28.8			25.7			28.1			

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650kcal (650)
たんぱく質26.9g (21.1~32.5)
脂質25.0g (14.5~21.5)
塩分2.9g (2.0)
カルシウム393mg (350)
鉄分2.6mg (3.0)
食物繊維4.3g (4.5)

・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