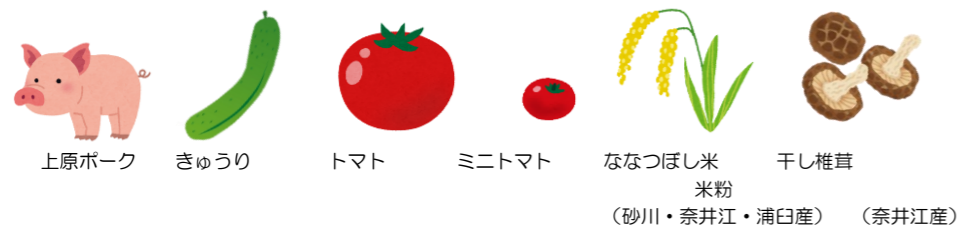


7月のこんだて表

★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	日	曜	献立	材料
<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。 ・お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔なものを使いましょう。 ・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> <p>・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ご連絡してください。TEL 52-2229</p>																			
<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801kcal (830) たんぱく質33.8g (26.9~41.5) 脂質28.6g (18.5~27.7) 塩分3.6 (2.5) カルシウム413mg (450) 鉄分3.6mg (4.5) 食物繊維5.7g (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・・・○ パイン・・・※ 小麦粉・・・# ごま・・・□</p>																			
<p>6日「ポークカレーライス」の卵（●マーク）は、調味料の原材料に含まれています。 7日「星のコンソメスープ」、19日「豆乳チゲ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。 13日「中華コーンスープ」の卵（●マーク）は、溶き卵です。 21日「ニョッキのスープ」の卵（●マーク）は、ニョッキとスープの原材料に含まれています。</p>																			
<p>ごはんと具は別配食です</p>																			
4	(月)	ごはん	米	5	(火)	●■□#ちゃんぽん	ラーメン、豚肉、白菜、キャベツ、もやし、玉葱、つと、ねぎ、人参、だけのご、しめじ、牛乳、小麦、大豆、干し椎茸、米、鶏肉、牛肉、ゼラチン、生姜、にんにく、昆布エキス、ごま油	6	(水)	★●■□ポークカレーライス	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、トマト、牛乳、しょうが、にんにく、バター、鶏肉、小麦、りんご、ごま、大豆、オリーブ油、鶏卵、チーズ、脱脂粉乳、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ	7	(木)	★●■#メロンパン		8	(金)	★●■#鶏とぼろ丼	米、鶏肉、ゆで大豆、人参、ごぼう、生姜、大豆、小麦
		小松菜とじゃがいものみぞ汁	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			△#□ぎょうざ	キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま油、かき汁、もち米			■#星のコンソメスープ	米、玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆			■#コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳			■#豆腐とわかめのみぞ汁	わかめ、豆腐、えのきたけ、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
		さばの塩焼き	さば			●■#原宿ドック(ココアバナナ)	鶏卵、小麦、バナナ、ココアパウダー、脱脂粉乳、牛乳、ゼラチン			#星のコロッケ	じゃがいも、玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、大豆							#鮭の南蛮漬け	鮭、米、人参、玉葱、ピーマン、大豆、小麦
		△#□焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、ねぎ、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			●※#フルーツカルピス和え	乳、もも、みかん、パイン			■#フロックリーサラダ	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、鯉節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆							#豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉、生姜、ごぼう、こんにゃく、大豆、小麦
11	(月)	わかめごはん	米、わかめ	12	(火)	★●■#夏野菜スパゲッティミートソース	スパゲッティ、玉葱、豚肉、人参、ゆで大豆、ピーマン、なす、エリンギ、トマト、チーズ、鶏肉、小麦、牛肉、にんにく、生姜	13	(水)	★●■#中華コーンスープ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、牛肉、大豆、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま油	14	(木)	★●■#ソフトフランスパン		15	(金)	★●■#ひじきつみれ汁	ひじきつみれ(たら、たちうお、ひじき、玉葱、人参、鶏卵、大豆、小麦)、大根、人参、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、油揚げ、大豆、小麦、米、鯉節エキス、昆布エキス
		キャベツのみぞ汁	キャベツ、人参、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			●オムレツ	鶏卵、大豆			△#ひじき春巻き	キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉葱、人参、大豆、小麦、かき汁			■#タンドリーチキン	鶏肉、乳、ゼラチン、寒天、トマト、玉葱			■#砂川ポークチャップススペシャル	豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁
		#たらフライ	たら、小麦、大豆			みかんゼリー	みかん果汁			#□マーボーなす	なす、たけのこ、豚肉、ねぎ、生姜、にんにく、牛肉、大豆、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、そら豆、米、小麦、ごま油			●■#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)			ごはん	米
		バックソース	トマト、人参、りんご			ごはん	米			ごはん	米							●■#米パン	
		●#□小松菜のごまマヨ和え	もやし、小松菜、人参、ちくわ、ごま、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦			●#□豆乳チゲ	とうふ、豚肉、あさり、白菜、大根、人参、にら、しめじ、豆乳、玉葱、ごま、昆布、りんご、にんにく、鯉節エキス、昆布エキス、小麦、大豆、りんご、ゼラチン、鶏肉、鶏卵	20	(水)	大根と長ねぎのみぞ汁	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	21	(木)	★●■#ニョッキのスープ	じゃがいも、小麦、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン、鶏肉、大豆			ごはん	米
18	(月)	海の日		19	(火)	#□ヤンニョムチキン	鶏肉、にんにく、生姜、米、トマト、大豆、小麦、ごま、ごま油			#いわしのしょうが煮	いわし、生姜、昆布エキス、小麦、大豆			●■#ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、チーズ、小麦			#ジンギスカン	仔羊肉、りんご、玉葱、もやし、人参、小麦、大豆、生姜、米、オレンジ、みかん、にんにくパウダー
						#□もやしと小松菜のナムル	もやし、人参、小松菜、大豆、小麦、ごま、ごま油			#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			なすのトマト煮	なす、ベーコン、トマト、にんにく、鶏肉、トマト、玉葱			ミニトマト(ひとり2個)	ミニトマト
																		■ソファール	脱脂粉乳、クリーム、ゼラチン、寒天

～今月の地元食材～



～砂川産の米粉を使用する日～

8日(金) 鮭の南蛮漬け
 19日(火) ヤンニョムチキン
 21日(木) 米粉パン

～給食で使われる夏野菜～



夏野菜には、水分が多く含まれています。夏の暑さには負けないようにしっかりと食べましょう！