


7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	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。</p> <p>・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。</p> <p>・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連絡してください。TEL52-2229</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649kcal (650) たんぱく質27.7g (21.1~32.5) 脂質23.8g (14.5~21.5) 塩分2.8g (2.0) カルシウム370mg (350) 鉄分3.1mg (3.0) 食物繊維4.4g (4.5)</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。</p> <p>7日「ほしのコンソメスープ」、19日「とうにゅうチゲ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>13日「中華コンソメスープ」の卵（●マーク）は、溶き卵です。</p> <p>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>ごはんとは別配食です</p>																			
4	(月)	ごはん	こめ	5	(火)	●□#ちゃんぽん	ラーメン、ぶたにく、はくさい、キャベツ、もやし、たまねぎ、つと、ねぎ、にんじん、だいのこ、しめじ、ぎゅうにゅう、こむぎ、だいす、ほししいたけ、こめ、とりにく、ぎゅうにゅう、セラチン、しょうが、にんにく、こんぶエキス、ごまあぶら	6	(水)	●■#ポークカレーライス	こめ、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、ぎゅうにゅう、しょうが、にんにく、バター、とりにく、こむぎ、りんご、こま、だいす、オリーブあぶら、けいらん、チーズ、だっしふんにゅう、パナペースト、こんぶエキス、ココア、はちみつ	7	(木)	●●#メロンパン	こめ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにく、けいらん、こむぎ、だいす	8	(金)	●#とりとほろどん	米、とりにく、ゆでだいす、にんじん、ごぼう、しょうが、だいす、こむぎ
		こまつなとじゃがいものみぞしる	こまつな、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、あぶらあげ、だいす、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			△#□ぎょうざ	キャベツ、こむぎ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、にら、だいす、ごまあぶら、かきじる、もちこめ			ミニトマト(ひとり2こ)	ミニトマト			●#ほしのコンソメスープ	じゃがいも、たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいす			たまねぎとしめじのみぞしる	たまねぎ、しめじ、にんじん、あぶらあげ、ほうれんそう、だいす、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
		さばのしおやき	さば			●●#はらじゅくドック(ココアバナナ)	けいらん、こむぎ、バナナ、ココアパウダー、だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう、セラチン			※#フルーツカルピスあえ	乳、もも、みかん、パイン			#ほしのコロケ	じゃがいも、たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいす			■#コーンフライ	コーン、こむぎ、だいす、にゅう
		△#□やきにくに	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいす、こめ、あさりエキス、かきじる、こむぎ、そらまめ、ごまあぶら			●#なつやさい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、ゆでだいす、ピーマン、なす、エリンギ、トマト、チーズ、とりにく、こむぎ、ぎゅうにゅう、にんにく、しょうが			△#□ひじきはるまき	たけのこ、にんじん、ぶたにく、ひじき、かきじる、だいす、ごま、こむぎ			●#フロッコリーザラダ	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、だいす			#ぶたにくとごぼうのしぐれに	ぶたにく、しょうが、ごぼう、こんにゃく、だいす、こむぎ
11	(月)	わかめごはん	こめ、わかめ	12	(火)	●オムレツ	けいらん、だいす	13	(水)	●●#ソフトフランスパン	こめ	14	(木)	●#フラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、こむぎ、だいす、りんご、トマト、こんぶエキス、ぎょうしょうパウダー、とりにく、ぎゅうにゅうエキス、なまクリーム、セラチン	15	(金)	●#ひじきつみれじる	ひじきつみれ(たら、だちょうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、だいす、こむぎ)、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ、あぶらあげ、だいす、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス
		キャベツのみぞしる	キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいす、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			みかんゼリー	みかんかじゅう			●#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、だいす、こむぎ、マヨネーズ(けいらん)			■#タンドリーチキン	とりにく、にゅう、セラチン、かんでん、トマト、たまねぎ			■#すながわポークチャップスペシャル	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、こむぎ、だいす			●#□こまつなごまマヨあえ	もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ(けいらん)、だいす、こむぎ			●#こめこパン	こめ			●#いちごジャム	いちご			#あつあげとキャベツのみぞしため	厚揚げ、玉葱、キャベツ、豚肉、人参、ねぎ、大豆、小麦、米
		バックソース	トマト、にんじん、りんご			ごはん	こめ	20	(水)	●●#こめこパン	こめ	21	(木)	●#ニョッキのスープ	じゃがいも、こむぎ、けいらん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにく、だいす	22	(金)	#ジンギスカン	こひつじにく、りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、こむぎ、だいす、しょうが、こめ、オレンジ、みかん、にんにくパウダー
18	(月)			19	(火)	#□ヤンニョムチキン	とりにく、にんにく、しょうが、こめ、トマト、だいす、こむぎ、ごま、ごまあぶら			#いわしのしょうがに	いわし、しょうが、こんぶエキス、こむぎ、だいす			■#ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいす、チーズ、こむぎ			ミニトマト(ひとり2こ)	ミニトマト
		●#□こまつなごまマヨあえ	もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ(けいらん)、だいす、こむぎ			●#□とうにゅうチゲ	とうふ、ぶたにく、あさり、はくさい、だいこん、にんじん、にら、しめじ、とうにゅう、たまねぎ、ごま、こんぶ、りんご、にんにく、かつおぶしエキス、こんぶエキス、こむぎ、だいす、りんご、セラチン、とりにく、けいらん			#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、だいす、こむぎ			なすのトマトに	なす、ベーコン、トマト、にんにく、とりにく、たまねぎ			■#ソフール	だっしふんにゅう、クリーム、セラチン、かんでん

~こんげつのじもとしょくざい~



すながわさんのこめこをしようするひ

8日(金) さけのなんばんづけ
19日(火) ヤンニョムチキン
21日(木) こめこパン

~きゅうしよくでつかわれている なつやさい~



なつやさいには、すいぶんが おおくふくまれています。なつのあつさにまけないようにしっかりとたべましょう！