

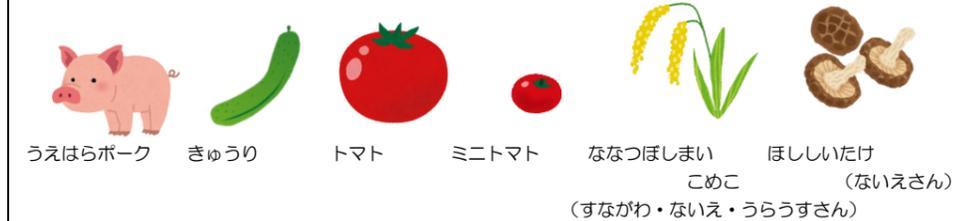
7月のこんだて表

★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	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、だいこのこ、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、ぎゅうにく、ゼラチン、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)	●■□#とりとほろとん	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	9	(土)	●■□#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	10	(日)	■□#コーンフライ	コーン、こむぎ、だいす、にゅう	11	(月)	△#□#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	12	(火)	●■□#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、ゼラチン	13	(水)	■※#フルーツカルピスあえ	乳、もも、みかん、パイン	14	(木)	●■□#ソフトフランスパン	こめ	15	(金)	●■□#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	16	(土)	●■□#わかめごはん	こめ、わかめ	17	(日)	●■□#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	18	(月)	#たらフライ	たら、こむぎ、だいす	19	(火)	●■□#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、ぎゅうにく、にんにく、しょうが	20	(水)	●■□#ちゅうかコンソメスープ	ベーコン、にんじん、コーン、けいらん、たまねぎ、ぎゅうにく、だいす、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、ごまあぶら	21	(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、ぎゅうにくエキス、なまクリーム、ゼラチン	22	(金)	●■□#ひじきつみれじる	ひじきつみれ(たら、だちうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、だいす、こむぎ)、だいいん、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	23	(土)	●■□#オムレツ	けいらん、だいす	24	(日)	△#□#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	25	(月)	●■□#タンドリーチキン	とりにく、にゅう、ゼラチン、かんでん、トマト、たまねぎ	26	(火)	●■□#すながわ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	27	(水)	●■□#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)	28	(木)	●■□#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	29	(金)	●■□#こめこパン	こめ	30	(土)	●■□#いちごジャム	いちご	31	(日)	●■□#ごんぎスカン	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	1	(月)	●■□#ミニトマト(ひとり2こ)	ミニトマト	2	(火)	●■□#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	3	(水)	●■□#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	4	(木)	●■□#ソフール	だっしふんにゅう、クリーム、ゼラチン、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 たべましょう！