

# 8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				
<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>18日「コンソメスープ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>31日「じゃりんご夏野菜カレーライス」の卵（●マーク）は、調味料の原材料に含まれています。</p>																			
<p>ごはんとは別配食です</p>																			
				★	17	#豚丼	米、豚肉、玉葱、大豆、小麦	★	18	■●#クロワッサン		★	19	ごはん					
										●#コンソメスープ	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			●小松菜とえのきの中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、玉葱、小松菜、えのき、人参、鶏肉、米、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン				
				(水)		キャベツと豆腐のみぞ汁	キャベツ、人参、豆腐、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	(木)		●ほうれん草オムレツ	鶏卵、ほうれん草、大豆	(金)		□#鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油、ごま				
				867				777		■#ペンネのトマトソース煮	ペンネ、豚肉、玉葱、にんにく、トマト、チーズ、小麦、大豆、鶏肉、バター	811		#じゃがマール	じゃがいも、ゆで大豆、豚肉、人参、玉葱、いんげん、小麦、大豆、生姜、にんにく、そば豆、牛肉、鶏肉、ゼラチン				
				35.8		#かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、じゃがいも、玉葱、小麦、大豆	27.5				36.4							
22	(月)	ごはん		23	(火)	●#親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、ちくわ、人参、ねぎ、ほうれん草、干し椎茸、昆布エキス、鰹節エキス、大豆、小麦	24	(水)	ごはん		25	(木)	ごはん					
		すこやかふりかけ	海苔、鰹節、椎茸エキス、抹茶							●#米粉パン									
		#ほっけのつみれ汁	つみれ（ほっけ、生姜、大豆）、大根、人参、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、大豆、小麦、かつおエキス、昆布エキス			#□肉まん	キャベツ、玉葱、ねぎ、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま油、生姜、乳			△#コーンポタージュ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、牛乳、小麦、豚肉、鶏肉、チーズ、ほたてエキス			小松菜のみぞ汁	小松菜、玉葱、厚揚げ、えのきたけ、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				
		●#チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦			#□鮭のごま竜田揚げ	鮭、生姜、米、大豆、小麦、ごま			■#□ラザニア	牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、玉葱、人参、バター、チーズ、豚肉、りんご、鶏肉、ごま、にんにく			#ハンバーグのデミソース	豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、トマト、小麦、牛肉、ゼラチン、りんご				
		#すき焼き煮	豚肉、玉葱、豆腐、白菜、しらたき、ねぎ、干し椎茸、小麦、大豆	875		●#瀬戸内産レモンカスタードタルト	小麦、鶏卵、乳、レモン果汁	721		#なすのそぼろ煮	なす、じゃがいも、豚肉、人参、大豆、小麦	793		#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆	718		#□もやしのごま酢和え	もやし、きゅうり、人参、まぐろツツ、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス、ごま油
				35.7				32.5				23.6							
29	(月)	ごはん		30	(火)	●△#□あんかけ焼きそば	中華麺、たけのこ、もやし、白菜、玉葱、人参、豚肉、えび、いか、あさり、うずらの卵、干し椎茸、生姜、にんにく、米、大豆、小麦、鶏肉、牛肉、ゼラチン、ごま油	31	(水)	●#□じゃりんご夏野菜カレーライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、トマト、人参、なす、ズッキーニ、いんげん、カラーピーマン、にんにく、生姜、牛乳、小麦、りんご、ごま、鶏肉、大豆、オリーブ油、鶏卵、チーズ、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ	<p>8/31 ~やさしい日~            すべて砂川・奈井江産の野菜！</p> <p>人参 玉ねぎ じゃがいも トマト            ピーマン いんげん ズッキーニ</p>							
		なめこのみそ汁	豆腐、大根、なめこ、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			△#□ショールンポー	キャベツ、玉葱、たけのこ、豚肉、大豆、小麦、春雨、しいたけ、かき汁、生姜、ごま			※#フルーツのゼリー和え	もも、みかん、パイン、マスカット果汁、りんご果汁	<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798kcal (830)            たんぱく質31.8g (26.9~41.5)            脂質28.1g (18.5~27.7)            塩分3.1 (2.5)            カルシウム423mg (450)            鉄分3.5mg (4.5)            食物繊維5.5g (7.0)</p>							
		#さばの照り焼き	さば、生姜、小麦、大豆			●#原宿ドック(メープルカスタード)	鶏卵、小麦、乳、ゼラチン	847		ミニトマト(ひとり2こ)	ミニトマト	22.0							
		#□豚肉とピーマンの炒め物	豚肉、キャベツ、たけのこ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、大豆、米、小麦、トマト、玉葱、ごま油	849				38.9											

## ~今月の地元食材~



(砂川・奈井江産) (砂川・奈井江・浦臼産) (奈井江産)

## ~砂川産の米粉を使用する日~

24日(水) 鮭の竜田揚げ  
 25日(木) 米粉パン

- ・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。

・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