

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	●●#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		★	19	●●#小松菜とえのきの中華卵スープ	
	(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		(金)		□#鶏肉のピリ辛焼き	
		867	#かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、じゃがいも、玉葱、小麦、大豆		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	#じゃがマポー	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			36.4	#じゃがマポー	
22	(月)	766	ごはん		24	★	ごはん		25	★	●●#米粉パン		26	(月)	766	ごはん	
		31.8	すこやかふりかけ	海苔、鰹節、椎茸エキス、抹茶		721	五葱としめじのみぞ汁	玉葱、しめじ、人参、油揚げ、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		793	△#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			31.8	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
			#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		32.5	#鮭のごま竜田揚げ	鮭、生姜、米、大豆、小麦、ごま		23.6	■#クラザニア	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
			●●#チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦		875	#なすのそぼろ煮	なす、じゃがいも、豚肉、人参、大豆、小麦		718	#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			875	#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
			#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		32.5	●△#鮭のあんかけ焼きそば	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		30.6	△#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				●●#原宿ドック(メープルカスタード)	鶏卵、小麦、乳、ゼラチン
29	(月)	764	ごはん		31	★	●●#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		847	※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			847	ミニトマト(ひとり2こ)	ミニトマト
		35.5	#さばの照り焼き	さば、生姜、小麦、大豆		22.0											
			#さばの照り焼き	さば、生姜、小麦、大豆													
			#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													

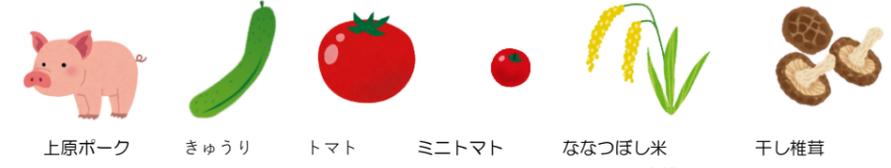
8/31 ~やさしい日~
すべて砂川・奈井江産の野菜！

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

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)

~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