

8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>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>				<p>17日 #ぶたどん こめ、ぶたにく、たまねぎ、だいす、こむぎ</p> <p>18日 ●#クロワッサン たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とり、にん、けいらん、こむぎ、だいす</p> <p>●#コンソメスープ たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とり、にん、けいらん、こむぎ、だいす</p> <p>●ほうれんそうオムレツ けいらん、ほうれんそう、だいす</p> <p>19日 ★ ごはん</p> <p>●こまつなとえのきのちゅうかたまごスープ ベーコン、けいらん、たまねぎ、こまつな、えのき、にんじん、とり、にん、こめ、ぎゅうにく、だいす、ぶたにく、セラチン</p> <p>□#とりにくのピリからやき とりにく、しょうが、にんにく、こむぎ、だいす、こまあぶら、こま</p> <p>18日 (木) ●#ペンネのトマトソースに ペンネ、ぶたにく、たまねぎ、にんにく、トマト、チーズ、こむぎ、だいす、とりにく、バター</p> <p>19日 (金) #じゃがマーボー じゃがいも、ゆでだいす、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、いんげん、こむぎ、だいす、しょうが、にんにく、そらまめ、ぎゅうにく、とりにく、セラチン</p>							
22	(月)	ごはん すこやかふりかけ #ほっけのつみれじる ●#チーズはんぺんフライ	のり、かつおぶし、しいたけエキス、まっちゃん つみれ（ほっけ、しょうが、だいす）、だいこん、にんじん、こぼろ、ねぎ、ほししいたけ、だいす、こむぎ、かつおエキス、こんぶエキス たら、チーズ、けいらん、だいす、こむぎ	23	(火)	●#おやこうどん #□にくまん	うどん、たまねぎ、とりにく、けいらん、ちくわ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、だいす、こむぎ キャベツ、たまねぎ、ねぎ、とりにく、ぶたにく、だいす、こむぎ、こまあぶら、しょうが、ぎゅうにゅう	24	(水)	ごはん たまねぎとしめじのみそしる #□さけのごまたつたあげ	たまねぎ、しめじ、にんじん、あぶらあげ、わかめ、だいす、にん、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス さけ、しょうが、こめ、だいす、こむぎ、こま	25	(木)	●#こめこパン △#コーンポタージュ #□ラザニア	こめこパン コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、こむぎ、ぶたにく、とりにく、チーズ、ほたてエキス ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、だいす、たまねぎ、にんじん、バター、チーズ、ぶたにく、りんご、とりにく、こま、にんにく	26	(金)	ごはん こまつなのみそしる #ハンバーグのデミソース #□もやしのごますあえ	ごはん こまつな、たまねぎ、あつあげ、えのきだけ、にんじん、だいす、にん、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいす、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、セラチン、りんご もやし、きゅうり、にんじん、まぐろツナ、だいす、こむぎ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、こまあぶら
29	(月)	ごはん なめこのみそしる #さばのてりやき #□ぶたにくとピーマンのいためもの	とうふ、だいこん、なめこ、ねぎ、あぶらあげ、だいす、にん、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス さば、しょうが、こむぎ、だいす ぶたにく、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、だいす、こめ、こむぎ、トマト、たまねぎ、こまあぶら	30	(火)	●△#□あんかけやきそば △#□ショールンポー ●#はらじゅくドック(メ-フルカスタード)	ちゅうかめん、たけのこ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、えび、いか、あさり、うすらのたまご、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こめ、だいす、こむぎ、とりにく、ぎゅうにく、セラチン、こまあぶら キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ぶたにく、だいす、こむぎ、はるさめ、しいたけ、かきじり、しょうが、こま けいらん、こむぎ、乳、セラチン	31	(水)	●#□じゃりんごなつやさいカレーライス ※フルーツのゼリーあえ ミニトマト(ひとり2こ)	こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、いんげん、カラ-ピーマン、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、こむぎ、りんご、こま、とりにく、だいす、オリブあぶら、けいらん、チーズ、バナナペースト、こんぶエキス、ココア、はちみつ もも、みかん、パイン、マスカットかじゅう、りんごかじゅう	<p>8/31 ~やさいの日~ すべて すながわ・ないえさんのやさい!</p> <p>にんじん たまねぎ じゃがいも トマト ピーマン いんげん ズッキーニ</p>							
<p>～こんげつのじもとしょくざい～</p> <p>うえはらポーク きゅうり トマト ミニトマト なつぽしまい ほししいたけ (すながわ・ないえさん) (すながわ・ないえ・うらうすさん)</p>																			

すながわさん こめこ しょう ひ
～砂川産の米粉を使用する日～

さけ たつたあ
24日(水) 鮭の竜田揚げ

こめこ
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

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650kcal (650)
たんぱく質26.2g (21.1~32.5)
脂質23.7g (14.5~21.5)
塩分2.5 (2.0)
カルシウム386mg (350)
鉄分2.8mg (3.0)
食物繊維4.3g (4.5)