9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

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808kcal（830）
たんぱく質32.6g（26.9～41.5）
脂質30.1g（18.5～27.7）
塩分3.6（2.5）
カルシウム422mg（450）
鉄分3.1mg（4.5）
食物繊維6.1g（7.0）

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。

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・・・□

2日「春雨スープ」、9日「アルファベットマカロニスープ」、30日「ワンタンスープ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。

21日「ポークカレーライス」、27日「カレーうどん」の卵（●マーク）は、調味料の原材料に含まれています。

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
★1	（木）	■●＃デニッシュパン			
		ミルメークコーヒー	コーヒー		
		●■＃イタリアンスープ	玉葱、ほうれん草、人参、コーン、ベーコン、鶏卵、鶏肉、小麦、チーズ、大豆		
		＃白身魚フライ	ホキ、小麦、大豆		
		パックソース	トマト、人参、りんご	832	30.4
		＃ジャーマンポテト	じゃがいも、玉葱、ベーコン、小麦、大豆、鶏肉		
★2	（金）	ごはんと具は別配食です			
		＃□ビビンバ丼	米、豚肉、鶏肉、ゆで大豆、もやし、ほうれん草、小松菜、人参、にんにく、生姜、小麦、ごま		
		●＃春雨スープ	春雨、もやし、玉葱、人参、チンゲン菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、鶏卵、大豆、小麦、牛肉、豚肉、ゼラチン		
		▲スナックアーモンド	アーモンド	839	39.5

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
5	（月）	ごはん	米		
		キャベツのみそ汁	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		
		＃豚肉のオニオン焼き	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、大豆、小麦		
		＃ひじきと大豆の煮物	鶏肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参、大豆、ひじき、米、小麦	748	35.8
★6	（火）	△■＃シーフードトマトスパゲッティ	スパゲッティ、玉葱、人参、コーン、ベーコン、えび、いか、あさり、トマト、にんにく、鶏肉、小麦、大豆、チーズ、バター		
		ミニトマト（ひとり2こ）	ミニトマト		
		■型抜きチーズ	チーズ	712	31.2
7	（水）	ごはん	米		
		豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ、鰹節、大豆		
		＃いわしのしょうが煮	いわし、生姜、昆布エキス、小麦、大豆		
		＃□五目春雨	春雨、鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、米、大豆、小麦、ごま油	776	32.7
8	（木）	ごはん	米		
		＃白玉汁	もち米 、鶏肉、つと、人参、ほうれん草、油揚げ、干し椎茸、大豆、小麦、米、昆布エキス、鰹エキス		
		＃うさぎの和風おろしハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、トマト、にんにく、生姜、大豆、小麦、大根		
		●＃小松菜のおかかマヨネーズ	もやし、小松菜、人参、焼きちくわ、さば節、いわし節、むろあじ節、鶏卵、大豆、小麦	861	32.1
★9	（金）	■●＃背割りコッペパン			
		●＃アルファベットマカロニスープ	マカロニ、玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏卵、鶏肉、小麦、大豆		
		スラッピージョー	ゆで大豆、豚肉、玉葱、人参、トマト		
		■＃チーズフォンデュコロッケ	じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、小麦、大豆、米	736	31.8
12	（月）	ごはん	米		
		●中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン、米		
		＃春巻	玉葱、キャベツ、もやし、人参、たけのこ、春雨、鶏肉、小麦、大豆		
		＃□プルコギ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのき、ごま油、大豆、小麦、米、ごま	858	29.1
13	（火）	＃□とんこつラーメン	ラーメン、豚肉、白菜、玉葱、もやし、人参、つと、たけのこ、ねぎ、にんにく、生姜、ごま、ごま油、鶏肉、大豆、小麦		
		△＃□ぎょうざ	キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま油、かき汁、もち米		
		●■＃原宿ドック	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳	789	35.5
14	（水）	□いりこなめし	米、広島菜、京菜、大根葉、しらす、ごま、鰹節エキス、昆布エキス		
		＃いももち汁	じゃがいも、鶏肉、大根、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、人参、干し椎茸、大豆、小麦、米、昆布エキス、鰹節エキス		
		●厚焼き卵	鶏卵、鰹エキス、昆布エキス		
		＃豚肉とつきこんのみそ炒め	豚肉、こんにゃく、玉葱、しめじ、人参、さやいんげん、大豆、生姜、小麦、米	740	29.0
★15	（木）	■●＃黒糖パン			
		ミネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、ベーコン、大豆、にんにく、トマト、豚肉、パプリカパウダー		
		＃ささみのレモンソースかけ	鶏肉、米、小麦、大豆、レモン果汁		
		■＃コーンバター	コーン、ベーコン、いんげん、バター、小麦、大豆、鶏肉	708	33.4
16	（金）	ごはん	米		
		さつま汁	さつまいも、豚肉、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、豆腐、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		■＃鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、キャベツ、しめじ、玉葱、バター、大豆、小麦		
		＃□れんこんのきんぴら	れんこん、人参、枝豆、しらたき、さつま揚げ、ひじき、大豆、小麦、ごま油、ごま	719	32.3
19	（月）				
		・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。			
		・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。			
★20	（火）	ごはん	米		
		白菜のみそ汁	白菜、ねぎ、油揚げ、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		
		さばの塩焼き	さば		
		＃大根のそぼろ煮	大根、豚肉、人参、いんげん、大豆、小麦、米	744	30.5
★21	（水）	石中 PTA給食			
		●■＃□ポークカレーライス	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、牛乳、豆乳、しょうが、にんにく、バター、鶏肉、トマト、小麦、りんご、ごま、大豆、オリーブ油、鶏卵、チーズ、脱脂粉乳、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ		
		＃とんかつ	豚肉、小麦、大豆		
		■＃ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、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		
		●■＃焼きプリンタルト	鶏卵、乳、大豆、小麦	988	29.1
★22	（木）	■●＃メロンパン			
		■△＃きのこ入りクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、バター、チーズ、小麦、ホタテエキス、大豆		
		■タンドリーチキン	鶏肉、乳、ゼラチン、寒天、トマト、玉葱		
		＃大根サラダ	大根、きゅうり、人参、まぐろツナ、大豆、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	846	38.4
23	（金）				
		・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			
★26	（月）	ごはん	米		
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも、玉葱、人参、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		
		□和風きんぴら包み	鶏肉、玉葱、ごぼう、豆腐、人参、ごま、生姜、ゼラチン、大豆		
		＃□ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉、キャベツ、たけのこ、ねぎ、人参、生姜、にんにく、大豆、米、小麦、玉葱、トマト、ごま油	742	31.6
27	（火）	＃●■カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと、干し椎茸、りんご、大豆、小麦、米、昆布エキス、鰹節エキス、鶏卵、豚肉、乳		
		＃いなり寿司	米、昆布だし、油揚げ、小麦、大豆		
		■ソフール	脱脂粉乳、乳、ゼラチン、寒天	967	35.8
★28	（水）	酢めし	米		
		＃こぎつねごはんの具	鶏肉、油揚げ、人参、大豆、小麦、米		
		具だくさんみそ汁	豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、小松菜、ねぎ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃野菜コロッケ	じゃがいも、小麦、大豆、人参、玉葱、とうもろこし、いんげん		
		パックソース	トマト、人参、りんご	850	29.3
★29	（木）	■●＃米粉クロワッサン			
		△■＃白花豆のポタージュ	白花豆、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ、バター、小麦、大豆、鶏肉、ほたてエキス		
		●トマトオムレツ	鶏卵、トマト、玉葱、マヨネーズ（鶏卵、大豆、りんご）		
		＃□ツナサラダ	キャベツ、ツナ、小松菜、大豆、小麦、ごま、ごま油	848	29.3
30	（金）	ごはん	米		
		●△＃ワンタンスープ	豚肉、たけのこ、もやし、小松菜、人参、ねぎ、小麦、鶏肉、鶏卵、大豆、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、椎茸エキス、ガーリックエキス、オニオンエキス		
		＃□ごまザンギ	鶏肉、生姜、大豆、小麦、米、ごま		
		＃野菜のキムチ炒め	豚肉、白菜、玉葱、人参、にら、りんご、にんにく、トマト、昆布、生姜、大豆、小麦、米	871	35.9