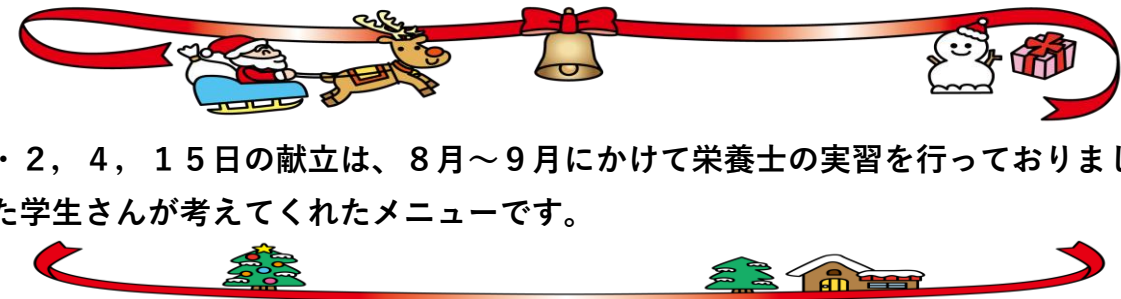


12月のこんだてひょう

★牛乳は、18日以外、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
・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。				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835kcal（830） たんばく質32.8g（26.9～41.5） 脂質28.9g（18.5～27.7） 塩分3.5（2.5） カルシウム429mg（450） 鉄分3.5mg（4.5） 食物繊維5.8g（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・・・□ 長芋、山芋・・・\$ いか、たこ・・・◆				～卵（●マーク）について～  22「オニオンスープ」、24日「豆乳チゲ」の卵は、 スープの原材料に含まれています。  12日「カレーライス」、16日「カレーうどん」の卵は、 調味料の原材料に含まれています。			

★	ごはん	米	2	#□ 担々麺	ラーメン、生姜、にんにく、豚挽肉、人参、干し椎茸、竹の子、玉葱、もやし、大豆、チンゲン菜、長葱、豆乳、鶏肉エキス、小麦、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、そば豆粉、ごま	3	ごはん	米	★	■# 米粉パン	乳、小麦、米	5	ごはん	米							
	●小松菜とえのきの中華スープ	ベーコン、鶏卵、玉葱、小松菜、えのきたけ、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン			わかめと長葱のみど汁		わかめ、大根、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	■# さつまいものポタージュ		さつまい、玉葱、人参、ベーコン、バター、パセリ、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、大豆、小麦、脱脂粉乳、全粉乳、豚肉エキス、かぼちゃパウダー	もやしと芋のみそ汁		じゃがいも、もやし、人参、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス								
(月)	●■# チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦	(火)	□子 味付き肉団	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、りんご、トマト、ごま油	(水)	#□ 鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、ごま、小麦、大豆	(木)	# 白身魚のフライ	ホキ、小麦、大豆	(金)	# 豚肉のオニオン焼き	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆							
エネルギー 790 たんばく質 29.5	#マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、竹の子、長葱、干し椎茸、小麦、生姜、にんにく、そば豆粉、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン	エネルギー 953 たんばく質 40.2	●■# 瀬戸内しもんカスタードタルト	小麦、鶏卵、乳、マーガリン、練乳、レモン果汁	エネルギー 795 たんばく質 35.0	# じゃがいもの炒り煮	じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)	エネルギー 834 たんばく質 26.2	# 枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	エネルギー 745 たんばく質 31.9	#□ 五目春雨	春雨、ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油							
8	ごはん	米	★	■# 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、トマト、大豆、にんにく、鶏肉エキス、小麦、チーズ、バター、パセリ	10	ごはん	米	★	■# あんぱん	乳、小麦、小豆	12	●■#□ ボークカレーライス(かつカレー)	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、豚肉、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、トマト、大豆、小麦、乳、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス、鶏肉エキス、ごまペースト							
	# 骨までやわらかさばのみどれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布			(火)		※フルーツ白玉	みかん、パイ、桃、白玉餅(もち米)、大豆		(水)	# 鮭の竜田揚げ(米粉)		鮭、小麦、大豆、生姜、米	(木)	●トマトミートオムレツ	鶏卵、玉葱、鶏肉エキス、大豆、トマト	(金)	●■# トんかつ	豚肉、鶏卵、乳、大豆、小麦		
	エネルギー 850 たんばく質 39.8	△#□ 焼き肉煮			豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、小麦、かき汁、あさりエキス、ごま油		エネルギー 820 たんばく質 27.1	ミニフィッシュ		かたくちいわし	エネルギー 871 たんばく質 36.7		# 豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉、生姜、ごぼう、こんにゃく、枝豆、人参、小麦、大豆	エネルギー 871 たんばく質 35.4	△#□ ツナのサラダ	もやし、小松菜、人参、コーン、ツナ、小麦、大豆、ごま油、ごま、かつお節、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、玉葱エキス	エネルギー 939 たんばく質 33.0	ミルメークココア	ココアパウダー	
★	ごはん	米	16	●#■ カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと(たらすりみ)、干し椎茸、昆布、鰹節、豚脂、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご、まぐろ節	17	ごはん	米	★	■#せわいじパン(焼きどばパン)	乳、小麦	19	ごはん	米							
	# ハンバーグのデミソース	鶏肉、豚肉、大豆、玉葱、にんにく、生姜、りんご、小麦、トマトペースト、牛肉エキス、ゼラチン			(火)		# いなり寿司	米、大豆、小麦、昆布		(水)	# いわしの生姜煮		いわし、小麦、大豆、生姜	(木)	#□ 焼きどば	小麦、大豆、キャベツ、鶏肉、豚肉、桃エキス、りんごエキス、ごま油	(金)	■# 砂川ボーークチャップスベシヤル	豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁、		
	エネルギー 769 たんばく質 31.3	●# 卵とじ			玉葱、鶏卵、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆		エネルギー 927 たんばく質 36.3	■さきさきチーズ		乳	エネルギー 785 たんばく質 35.7		●#みそおでん	大根、人参、こんにゃく、うずらの卵、玉輪(すけそうたら、いとよだい、太刀魚、大豆、寒天)、魚河岸揚げ(すけそうたら、豆腐、玉葱、人参、ごぼう)、大豆、鰹節、昆布、小麦	エネルギー 942 たんばく質 35.5	●■#ココアムース	牛乳、鶏卵、チョコレート、大豆、ゼラチン、練乳、寒天、ココアパウダー	エネルギー 806 たんばく質 32.8	#□ れんこんきんぴら	れんこん、白滝、人参、枝豆、ひじき、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、ごま油、小麦、大豆、ごま	
★	ピラフ	米、人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、タラエキス、大豆	23	白菜のみど汁	白菜、長葱、油揚げ、しめじ、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	24	ごはん	米	●#□ 豆乳チゲ	豆腐、豚肉、白菜、大根、人参、にら、しめじ、豆乳、大豆、小麦、鶏肉エキス、鶏卵、米麹、玉葱、ごま、大根、人参、昆布、にら、りんご、にんにく、鰹節、昆布、ゼラチン、かたくちいわし	●■鶏肉のみどマヨ焼き	鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳	<div></div> <div>・2, 4, 15日の献立は、8月～9月にかけて栄養士の実習を行っていただきました学生さんが考えてくれたメニューです。</div> <div></div>	●# オニオンスープ	玉葱、人参、ウインナー、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ	(火)	●■# 厚焼きたまご	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	(水)	#□ ナムル	もやし、小松菜、人参、ごま油、小麦、大豆、ごま
	# グリスピーチン	小麦、大豆、鶏肉			エネルギー 761 たんばく質 28.2		# 豚肉とポテトの甘辛炒め	豚肉、生姜、小麦、大豆、ポテト、ほうれん草		エネルギー 770 たんばく質 31.8											
	(月)	# キャベツのドレッシング和え			キャベツ、ハム、コーン、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス		エネルギー 835 たんばく質 24.4	クリスマスケーキ(いちごショコラ)		豆乳、大豆、いちご、米、寒天、ココアパウダー											



・2，4，15日の献立は、8月～9月にかけて栄養士の実習を行っておいまし  
た学生さんが考えてくれたメニューです。