

7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	
1 (月)		ごはん	米	2 (火)	北空知中体連		3 (水)	北空知中体連		4 (木)	●■#黒糖パン	5 (金)	わかめごはん	米、わかめ		
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐、玉葱、長葱、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス								#△■ポテトミルクスープ		じゃがいも、玉葱、人参、ベーコン、コーン、バター、牛乳、鶏肉、小麦、大豆、パセリ、ほたてエキス	# とうめん汁	そうめん、油揚げ、ほうれん草、長葱、人参、椎茸、米、小麦、大豆、昆布、鰹	
	エネルギー 785	# いわしの生姜煮	いわし、小麦、大豆、生姜								#■砂川ポークチャップススペシャル		豚肉、チーズ、トマト、玉葱、牛肉、りんご、レモン、小麦、大豆、米	# 星のロッケ	じゃがいも、玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、大豆	
		# 大根のそぼろ煮	大根、鶏挽肉、さやいんげん、人参、小麦、大豆、米					■# コーンバター	コーン、ベーコン、さやいんげん、バター、鶏肉、小麦、大豆、パセリ	#□ きんぴらごぼう	ごぼう、人参、さつま揚げ、さやいんげん、ごま油、白いりごま、小麦、大豆、米			パッパノース	りんご	
8 (月)		ごはん	米	9 (火)	●# 親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪、人参、長葱、椎茸、米、昆布、鰹、まぐろエキス、米、小麦、大豆	10 (水)	ごはん	米	11 (木)	●■#米粉クワッサン	12 (金)	●■#□チキンカレーライス	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリ、鶏肉、バター、牛乳、にんにく、しょうが、トマト、牛肉、大豆、小麦、バナナペースト、りんごペースト、昆布エキス、チーズ、豚肉、ごまペースト、鶏卵		
		小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ、玉葱、小松菜、人参、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス			# いない寿司		米、大豆、昆布、小麦			大根のみそ汁		大根、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス		# キャベツとベーコンのスープ	キャベツ、玉葱、ベーコン、人参、鶏肉、小麦、大豆、パセリ
	エネルギー 820	#□ 鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、しょうが、にんにく、ごま油、小麦、大豆、米			■骨太チーズ		乳			●■# 鮭の味噌マヨ焼き		鮭、マヨネーズ、鶏卵、牛乳、大豆、小麦		# ハンバーグのデミソース	鶏肉、豚肉、トマト、牛肉、りんご、大豆、小麦、玉葱
		# 肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、米、小麦、大豆					#□ 豚肉としめじの甘辛煮	豚肉、ぶなしめじ、人参、さやいんげん、しょうが、白いりごま、小麦、大豆、米		# ジャーマンポテト	じゃがいも、玉葱、ベーコン、パセリ、小麦、大豆、鶏肉			桃のいちごソースあえ	桃、いちご
17日・・・オオマイは、コマイという魚の出世魚で、タラの仲間です。骨に気をつけながら、よくかんでいただきます。				16 (火)	ごはん	米	17 (水)	ごはん	米	18 (木)	●■#食パン	19 (金)	ごはん	米		
		●#□中華コンソープ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、ごま油、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン			豚汁		豚肉、じゃがいも、玉葱、木綿豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹			# ポトフ		ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、鶏肉、小麦、大豆		# ジンギスカン	ラム、玉葱、もやし、人参、小麦、米、大豆、オレンジ、りんご
エネルギー 35.9		△#□ショウロンポー	キャベツ、玉葱、竹の子、豚肉、大豆、小麦、春雨、椎茸、かき汁、しょうが、ごま油			# オオマイ立田揚げ		オオマイ、小麦、大豆、米、生姜			●■# チーズオムレツ		鶏卵、大豆、乳、小麦		青りんごゼリー	りんご
		△# 豆腐のオイスターソース煮	豆腐、豚肉、人参、玉葱、椎茸、しょうが、にんにく、米、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆		#△厚揚げの炒め物	厚揚げ、鶏挽肉、玉葱、人参、えのきたけ、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス		# 豆のラタトゥユ	玉葱、トマト、なす、ピーマン、人参、大豆、金時豆、大福豆、にんにく、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆、オリーブ油		いちごジャム	いちご			ミニトマト(砂川産)	ミニトマト
22 (月)		ごはん	米	23 (火)	△#□醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、玉葱、白菜、人参、もやし、竹の子、つと、長葱、しょうが、にんにく、白いりごま、ごま油、小麦、大豆、鶏肉、かき汁、昆布、鰹	24 (水)	ごはん	米	25 (木)	●■# 黒糖パン	26 (金)	ごはん	米		
		キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス			△#□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、米			豚汁		豚肉、じゃがいも、玉葱、木綿豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹		# 豆のラタトゥユ	玉葱、トマト、なす、ピーマン、人参、大豆、金時豆、大福豆、にんにく、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆、オリーブ油
	エネルギー 774	□ 和風きんぴら包み	鶏肉、玉葱、ごぼう、大豆、人参、米、ごま、生姜、ゼラチン			▲#スタックアーモンド		アーモンド								
		# すき焼き	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、椎茸、小麦、大豆、米													
		●■#ふいか汁(のりたま)	ごま、鶏卵、小麦、大豆、海苔、鰹節、乳、鶏肉、米、鰹、魚介エキス													

暑さで体温が上昇すると、脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き、食欲不振につながります。健康にのりきるためにも、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

体温が上昇 → 食欲不振

・日にちの前に★のマークがついていますが、これはスプーンをつく日です。

・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

12日チキンカレーライスの卵(●マーク)は、調味料の原料として卵が使用されています。

今月の平均栄養量
エネルギー800Kcal たんぱく質 33.7g
脂肪 28.8g 塩分4.2g

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・・・□

今月の砂川産食材

ななつぼし (すべて)
たまねぎ (すべて)
上原ポーク (豚肉のスライスすべて)
こめこクロワッサン (11日)
ミニトマト (12、19日)
完熟トマト (12、18日)