

7月のこんだてひょう

★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	
1 (月)		ごはん	こめ	2 (火)		■# スパゲティミートソース	スパゲティ、たまねぎ、ぶたひきにく、にんじん、だいず、ピーマン、エリンギ、チーズ、にんにく、しょうが、トマト、ぎゅうにく、こむぎ、とりにく	3 (水)		ごはん	こめ	4 (木)		●# ごくとうパン		
		とうふのみそしる	もめんとうふ、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス			わかめとながねぎのみそしる	わかめ、だいこん、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス			# △ポテトミルクスープ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ベーコン、コーン、バター、ぎゅうにゅう、とりにく、こむぎ、だいず、パセリ、ほたてエキス		5 (金)		わかめごはん	こめ、わかめ
	エネルギー 624	# いわしのしょうがに	いわし、こむぎ、だいず、しょうが			# ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく、しょうが、こむぎ、だいず、こめ			# ■すながわポークチャップススペシャル	ぶたにく、チーズ、トマト、たまねぎ、ぎゅうにく、りんご、レモン、こむぎ、だいず、こめ			エネルギー 642	# □ きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、さつまあげ、さやいんげん、ごまあぶら、しろいりごま、こむぎ、だいず、こめ
たんぱく質 29.0	# だいこんのそぼろに	だいこん、とりひきにく、さやいんげん、にんじん、こむぎ、だいず、こめ	エネルギー 28.3	■※ フルーツヨーグルトあえ	もも、みかん、パイナップル、ヨーグルト	たんぱく質 25.3	# □ ごもくはるさめ	はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、ごまあぶら、こめ、こむぎ、だいず	たんぱく質 28.6	■# コーンバター	コーン、ベーコン、さやいんげん、バター、とりにく、こむぎ、だいず、パセリ	たんぱく質 18.5		パッケノース	りんご	
8 (月)		ごはん	こめ	9 (火)		●# おやこうどん	うどん、たまねぎ、とりにく、たまご、ちくわ、にんじん、ながねぎ、しいたけ、こめ、こんぶ、かつお、まぐろエキス、こめ、こむぎ、だいず	10 (水)		ごはん	こめ	11 (木)		●# こめこクロワッサン		
		こまつなとあつあげのみそしる	あつあげ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス			だいこんのみそしる	だいこん、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス			# キャベツとベーコンのスープ	キャベツ、たまねぎ、ベーコン、にんじん、とりにく、こむぎ、だいず、パセリ		12 (金)		●# □ チキンカレーライス	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、とりにく、バター、ぎゅうにゅう、にんにく、しょうが、トマト、ぎゅうにく、だいず、こむぎ、バナナペースト、りんごペースト、こんぶエキス、チーズ、ぶたにく、ごまペースト、たまご
	エネルギー 651	# □ といにくのピリからやき	とりにく、しょうが、にんにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめ		エネルギー 674	# いないな	こめ、だいず、こんぶ、こむぎ		エネルギー 645	●# さけのみそマヨやき	さけ、マヨネーズ、たまご、ぎゅうにゅう、だいず、こむぎ			エネルギー 643	# ハンバーグのデミソース	とりにく、ぶたにく、トマト、ぎゅうにく、りんご、だいず、こむぎ、たまねぎ
たんぱく質 28.0	# にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやいんげん、こめ、こむぎ、だいず	たんぱく質 29.0	■ほねぶとチーズ	にゅう	たんぱく質 30.3	# □ ぶたにくとしめじのあまからに	ぶたにく、ぶなしめじ、にんじん、さやいんげん、しょうが、しろいりごま、こむぎ、だいず、こめ	たんぱく質 23.6	# ジャーマンポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、パセリ、こむぎ、だいず、とりにく	たんぱく質 20.3		ミニトマト(すながわさん)	ミニトマト	
17日・・・オオマイは、コマイという「さかな」の「しゅっせうあ」で、タラのなかまでです。ほねにきをつけながら、よくかんでいただきますよ。				16 (火)		ごはん	こめ	17 (水)		ごはん	こめ	18 (木)		●# しょくパン		
	●# □ ちゅうかコーンスープ	ベーコン、にんじん、コーン、たまご、たまねぎ、ごまあぶら、とりにく、こむぎ、だいず、ぶたにく、ぎゅうにく、ゼラチン			ぶたじる	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、もめんとうふ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいず、かつお			# ポトフ	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とりにく、こむぎ、だいず	19 (金)			# ジンギスカン	ラム、たまねぎ、もやし、にんじん、こむぎ、こめ、だいず、オレンジ、りんご	
エネルギー 632	△# □ ショーロンポー	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ぶたにく、だいず、こむぎ、はるさめ、しいたけ、かきじり、しょうが、ごまあぶら	エネルギー 641		# オオマイたつたあげ	オオマイ、こむぎ、だいず、こめ、しょうが	エネルギー 557		●# チーズオムレツ	たまご、だいず、にゅう、こむぎ、ぶたにく、こめ			エネルギー 766	あおいんごせり	りんご	
たんぱく質 25.7	△# とうふのオイスターソースに	とうふ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、こめ、かきじり、あさりエキス、こむぎ、だいず	たんぱく質 29.1	# △ あつあげのいためもの	あつあげ、とりひきにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こむぎ、だいず、かきじり、あさりエキス	たんぱく質 23.5	# まめのラタトゥユ	たまねぎ、トマト、なす、ピーマン、にんじん、だいず、きんときまめ、だいふくまめ、にんにく、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず、オリーブあぶら	たんぱく質 54.6	ミニトマト(すながわさん)		ミニトマト				
22 (月)		ごはん	こめ	23 (火)		△# □ しょうゆラーメン	ラーメン、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと、ながねぎ、しょうが、にんにく、しろいりごま、ごまあぶら、こむぎ、だいず、とりにく、かきじり、こんぶ、かつお	24 (水)		ごはん	こめ	25 (木)		●# バンスパン		
		キャベツのみそしる	キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にほし、かつおエキス、あさりエキス、こんぶエキス			# △ ワンタンスープ	とりにく、はくさい、たけのこ、こまつな、にんじん、ながねぎ、ワンタン、こめ、かつお、こんぶ、かきじり、こむぎ、だいず			△# □ きのこいりクリームスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、ぎゅうにゅう、バター、パセリ、こむぎ、だいず、ほたてエキス		26 (金)		# けんちんじる	もめんとうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、こめ、かつお、こんぶ
	エネルギー 626	□ わふうきんぴらづつみ	とりにく、たまねぎ、ごぼう、だいず、にんじん、こめ、ごま、しょうが、ゼラチン		エネルギー 627	△# □ ぎょうざ	キャベツ、こむぎ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、にら、だいず、ごまあぶら、かきじり、こめ		エネルギー 648	# □ △ はるまき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、はるさめ、ながねぎ、ゼラチン、ひじき、しょうが、こむぎ、ごまあぶら、だいず、こめ、かきじり			エネルギー 631	# ●# マカロニのイタリアンいため	マカロニ、たまねぎ、ピーマン、ハム、マヨネーズ、たまご、バター、トマト、ぎゅうにく、だいず、こむぎ、とりにく
たんぱく質 26.8	# すきやきに	ぶたにく、たまねぎ、やきとうふ、はくさい、しらたき、ながねぎ、しいたけ、こむぎ、だいず、こめ	たんぱく質 27.9	▲# スナックアーモンド	アーモンド	たんぱく質 22.8	# □ フルコギ	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのきたけ、ごまあぶら、しろいりごま、こむぎ、だいず、こめ	たんぱく質 26.0	パッケノース	りんご	たんぱく質 30.4		# ひじきとだいずのもの	とりにく、こんにゃく、さつまあげ、にんじん、ひじき、だいず、こめ、こむぎ	

・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643Kcal たんぱく 27.8g
脂肪 23.8g 塩分3.3g

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・・・□

こんげつの すながわさんしょくざい

ななつぼし (すべて)
たまねぎ (すべて)
うえはらポーク (ぶたにくスライスすべて)
こめこクロワッサン (11日)
ミニトマト (12, 19日)
かんじゅくトマト (12, 18日)