

# 8月のこんだて表

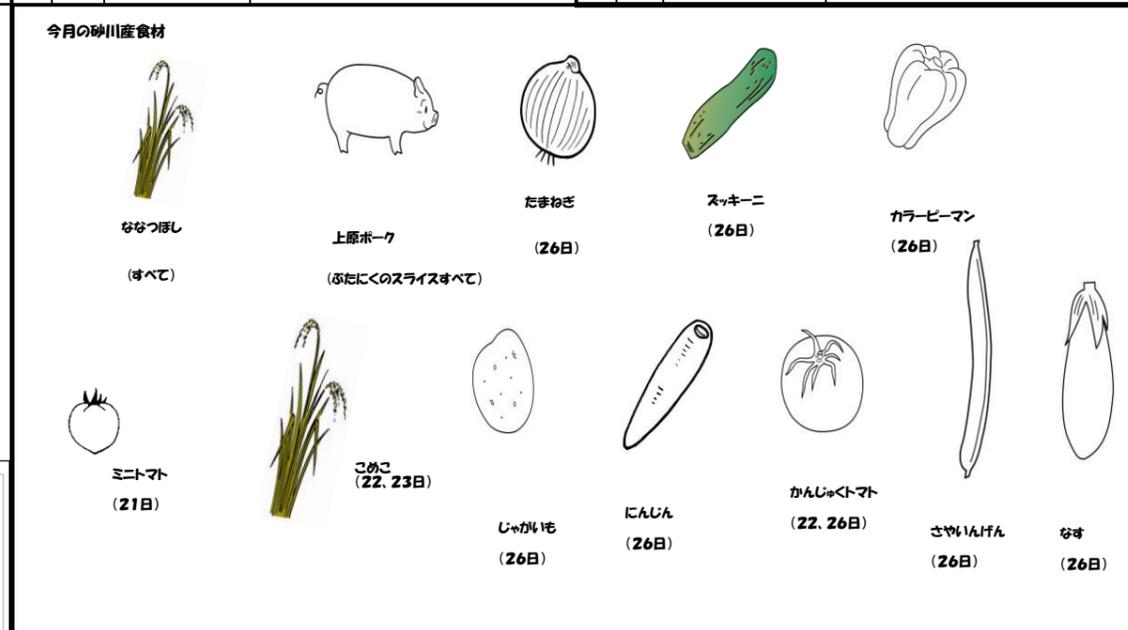
★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料				
19	(月)	ごはん	米	★20	(火)	#きつねもちうどん	うどん、鶏肉、人参、玉葱、ほうれん草、椎茸、小麦、大豆、米、昆布、鰹	★21	(水)	#ハヤシライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、にんにく、しょうが、りんご、トマト、鶏肉、大豆、小麦、乳、昆布エキス、魚醤パウダー	★22	(木)	●#クロワッサン		★23	(金)	ごはん	米
		#●チンゲン菜の中華スープ	チンゲン菜、玉葱、人参、コーン、ベーコン、鶏卵、米、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン			#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			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			●#■チーズオムレツ	鶏卵、大豆、チーズ、乳、小麦			#ささみのレモンソースかけ(米粉揚げ)	ささみ、レモン、小麦、大豆、米			#ほっけの竜田揚げ(米粉揚げ)	ほっけ、しょうが、米、小麦、大豆				
	エネルギー	795		エネルギー	761		エネルギー	887		エネルギー	851		エネルギー	801		エネルギー	801		
	たんぱく質	30.1		たんぱく質	27.9		たんぱく質	28.1		たんぱく質	38.2		たんぱく質	30.2		たんぱく質	30.2		
★26	(月)	#□フルコギ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、ごま油、白いりごま、小麦、大豆、米	★27	(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、竹の子、長葱、にんにく、しょうが、白いりごま、ごま油、小麦、大豆、鶏肉	★28	(水)	ごはん	米	★29	(木)	●#背割りコッペパン		★30	(金)	ごはん	米
		#□フルーツ和え	カルピス、桃、みかん、パイナップル、乳、大豆			#けんちん汁	木綿豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、米、鰹、昆布			●#イタリアンスープ	玉葱、コーン、ほうれん草、人参、ベーコン、鶏卵、チーズ、パン粉、鶏肉、小麦、大豆			#△ワンタンスープ	鶏肉、竹の子、白菜、小松菜、人参、長葱、ワンタン、豚肉、米、かき汁、小麦、大豆、鰹、昆布				
		●#□じゃりんこ夏野菜カレー	米、豚挽き肉、玉葱、じゃがいも、ズッキーニ、人参、なす、トマト、さやいんげん、ピーマン、にんにく、しょうが、牛乳、鶏肉、大豆、牛肉、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			#■鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、キャベツ、ぶなしめじ、玉葱、人参、バター、米、小麦、大豆			●#ミックスポテト	じゃがいも、コーン、人参、チーズ、パセリ、バター、小麦、鶏肉、大豆			#□春巻き	玉葱、キャベツ、竹の子、もやし、人参、ごま、大豆、小麦、鶏肉、春雨				
	エネルギー	884		エネルギー	771		エネルギー	765		エネルギー	684		エネルギー	836		エネルギー	836		
	たんぱく質	22.7		たんぱく質	33.3		たんぱく質	36.5		たんぱく質	31.2		たんぱく質	27.3		たんぱく質	27.3		

・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



26日じゃりんこ夏野菜カレーライスの卵(●マーク)は、調味料の原料として卵が使用されています。

26日は、「もぎたて市」のみなさんにご協力をいただき、砂川産の「野菜」をたくさん使用したカレーライスがでます。お楽しみに。

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・・・□

今月の平均栄養量  
 エネルギー804Kcal たんぱく質 30.6g  
 脂肪 27.7g 塩分4.5g