

# 9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
		・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。				こんがつのきねがわさん しよくざい 				4日ドライカレーライス、10日カレーうどんの卵(●マーク)は、調味料の原料として卵が使用されています。				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・・・# こま・・・□	
		★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									今月の平均栄養量 エネルギー663Kcal たんぱく質 26.4g 脂肪 25.1g 塩分 3.3g				

2	(月)	ごはん あつあげとこまつなのみそしる #さんましょうがに #じゃがいものいいに	こめ 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 さんま、こむぎ、だいず、しょうが じゃがいも、ぶたにく、さつまあげ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こめ、こむぎ、だいず	3	(火)	#●□ちゃんぽん #●しゅうまい ▲ハニピーナッツ	ラーメン、ぶたにく、はくさい、キャベツ、もやし、たまねぎ、つと、ながねぎ、にんじん、だけのこ、ぶなしめじ、しいたけ、ぎゅうにゅう、こむぎ、だいず、こめ、とり、しょうが、こまあぶら、ぎゅうにく、セラチン、こんぶ たまねぎ、とりにく、こむぎ、ぶたにく、だいず、セラチン、たまご らっかせい、はちみつ	4	(水)	★#●□ドライカレー #えだまめサラダ #ミニトマト(すながわさん)	こめ、ぶたひきにく、とりひきにく、たまねぎ、にんじん、だいず、セロリ、しょうが、にんにく、こむぎ、バター、トマト、チーズ、こんぶエキス、りんごペースト、にゅう、バナナペースト、ぎゅうにく、こまペースト、たまご キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、こむぎ、だいず、りんご、とりにく、ぶたにく、プルーン、かつおぶしエキス ミニトマト	5	(木)	★#こめこパン #△きのこいいクリームスープ #ほうれんそうオムレツ #とりにくのトマトソースに	とりにく、たまねぎ、はくさい、エリンギ、ぶなしめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、バター、パセリ、だいず、こむぎ、ほたてエキス たまご、だいず、ほうれんそう とりにく、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、ぎゅうにく、だいず、こむぎ、こめ、バター	6	(金)	石山PTA献立 #●●□ちゅうかどん #●#チーズインにくだんご #※フルーツのカルピスあえ	こめ、ぶたにく、えび、いか、たまねぎ、はくさい、うすらのたまご、たけのこ、にんじん、チンゲンさい、しいたけ、しょうが、にんにく、こまあぶら、こむぎ、だいず、とりにく、ぎゅうにく、だいず、セラチン、りんご、にゅう とりにく、ぶたにく、たまねぎ、チーズ、こむぎ、だいず、たまご、りんご、トマト もも、みかん、パインアップル、にゅう、だいず、
9	(月)	ごはん #●□たまごどわかめのスープ #□△はるまき #□ホイコーロー	こめ わかめ、ながねぎ、ベーコン、コーン、たまご、しろいりこま、こむぎ、だいず、とりにく、ぎゅうにく、ぶたにく、セラチン キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、はるさめ、セラチン、ひじき、しょうが、こむぎ、こま、だいず、こめ、かきじり、ながねぎ キャベツ、ぶたにく、ピーマン、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、こまあぶら、こむぎ、だいず、こめ	10	(火)	#●#カレーうどん #□にくまん ▲ミニフィッシュ	うどん、とりにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、つと、しいたけ、こむぎ、だいず、こめ、こんぶ、かつお、まぐろエキス、ぶたにく、にゅう、りんご、たまご こむぎ、ぶたにく、たまねぎ、ごま、だいず アーモンド、カタクチイワシ	11	(水)	#いりごなめし #ためきじり #あげだしとうふのくみぞあん #●ほうれんそうのからしマヨあえ	こめ、ひろしまな、きょうな、だいこん、しらす、こま、こんぶ、かつおけずりぶし こんにゃく、ごぼう、にんじん、つと、ながねぎ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつお とうふ、ぶたひきにく、にんじん、たまねぎ、こめ、こむぎ、だいず ほうれんそう、マヨネーズ、たまご、たら、こんぶエキス、かつおエキス、こめ、こむぎ、だいず	12	(木)	★#パンズパン #△しろはなまめのポタージュ #ハンバーグのデミソース #□かいどうサラダ #スライスチーズ #●#バターロール #●#ミネストローネ #かぼちゃココロケ #●#せわいこっぺパン #コンソメスープ #□やきそば #ポロニアカツ #パックノース	しろはなまめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、パセリ、にゅう、こむぎ、だいず、ほたてエキス、とりにく ぶたにく、とりにく、トマト、ぎゅうにく、だいず、こむぎ、りんご もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、くきわかめ、こんぶ、あかどさかのり、こまあぶら、こめ、こむぎ、だいず にゅう にゅう じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコン、だいず、にんにく、ぎゅうにく、こむぎ、にゅう、ぶたにく、トマト かぼちゃ、こむぎ、だいず、たまねぎ ブロッコリー、ハム、コーン、チーズ、こむぎ、だいず、りんご、とりにく、ぶたにく、プルーン、かつおぶしエキス たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず こむぎ、だいず、キャベツ、とりにく、ぶたにく、もも、りんご、こま、にんじん とりにく、こめ、だいず、りんご りんご	13	(金)	お月見給食 ごはん #いもだんごじり #さけのたつたあけ(こめこあげ) #□やさいのごまあえ おつきみせりー ごはん #●ちゅうかたまごスープ #□△ぎょうざ #△やさいのはるさめのキムチいため	こめ いもち、とりにく、だいこん、ごぼう、ながねぎ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、こむぎ、だいず、こめ、こんぶ、かつお さけ、しょうが、こむぎ、だいず、こめ もやし、こまつな、ちくわ、にんじん、しろすりごま、こむぎ、だいず みかん、みずあめ、かんてん こめ ベーコン、たまご、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにく、こめ、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、セラチン キャベツ、こむぎ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、にら、だいず、こま、かきじり ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、はるさめ、こむぎ、だいず、こめ、りんご、にんにく、しょうが、トマト、こんぶ、にほし、えびパウダー
16	(月)	バランスよく食べて毎日元気  けいろうのひ		17	(火)	ごはん #けんちんじる #●□とりにくのネギみぞチーズやき #□きんぴらごぼう すめし はくさいのみそしる #こぎつねごはんのぐ #●#さつまいものてんぷら	こめ 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、こんぶ、かつお とりにく、ながねぎ、しろすりごま、チーズ、こむぎ、だいず、こめ ごぼう、にんじん、ぶたにく、さやいんげん、しろいりこま、こまあぶら、こむぎ、だいず、こめ こめ はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、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 とりにく、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず、こめ さつまいも、こむぎ、にゅう、だいず、らんおうこ	18	(水)	ぶたにくとんぶり なめこのみそしる #ぶたにくとんぶりのぐ #しろみざかなさくっとフライ #パックノース	こめ もめんとうふ、だいこん、なめこ、ながねぎ、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 ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、こめ ホキ、こむぎ、やまいも りんご	19	(木)	★#せわいこっぺパン #コンソメスープ #□やきそば #ポロニアカツ #パックノース	たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず こむぎ、だいず、キャベツ、とりにく、ぶたにく、もも、りんご、こま、にんじん とりにく、こめ、だいず、りんご りんご	20	(金)	ごはん #●ちゅうかたまごスープ #□△ぎょうざ #△やさいのはるさめのキムチいため	こめ ベーコン、たまご、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにく、こめ、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、セラチン キャベツ、こむぎ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、にら、だいず、こま、かきじり ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、はるさめ、こむぎ、だいず、こめ、りんご、にんにく、しょうが、トマト、こんぶ、にほし、えびパウダー
23	(月)	 しゅうぶんのひ		24	(火)	すめし はくさいのみそしる #こぎつねごはんのぐ #●#さつまいものてんぷら	こめ はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、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 とりにく、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず、こめ さつまいも、こむぎ、にゅう、だいず、らんおうこ	25	(水)	ごはん だいこんとながねぎのみそしる さばのしおやき #□ひきにくとキャベツのピリからいため	こめ だいこん、ながねぎ、あぶらあげ、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 さば ぶたひきにく、キャベツ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こめ、こむぎ、ぎゅうにく、こまあぶら	26	(木)	★#せわいこっぺパン #コンソメスープ #□やきそば #ポロニアカツ #パックノース	たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず こむぎ、だいず、キャベツ、とりにく、ぶたにく、もも、りんご、こま、にんじん とりにく、こめ、だいず、りんご りんご	27	(金)	ごはん じゃがいものみそしる #ぶたにくのオニオンソースかけ #もやしのからしあえ	こめ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、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 ぶたにく、りんご、たまねぎ、こむぎ、だいず、こめ もやし、こまつな、ハム、こむぎ、だいず、からし
30	(月)	ごはん #はるさめのスープ とりにくのしおからあげ(こめこあげ) #□ちゅうかサラダ	こめ はるさめ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ベーコン、しいたけ、とりにく、こむぎ、だいず、ぎゅうにく、セラチン とりにく、しょうが、にんにく、こめ もやし、ハム、にんじん、わかめ、しろいりこま、こむぎ、だいず、こめ、こまあぶら	<div style="text-align: center;"> <p>つきみ たの お月見を楽しみましょう</p> <p>きれいな月～</p> <p>おつきみは、むかしから「いちばんきれいなつき」としてながめてきました。ことしのおつきみは、9がつ13にちです。きゅうしよくでは、おつきみきゅうしよくがです。</p> </div>			<div style="text-align: center;"> <p>秋</p> <p>あきは、しよくよくのたかまる「きせつ」です。くだもの、サンマなど、おいしいしよくざいがたくさんありますね。またあきは、「なつのダルさ」ができるきせつでもあります。すききらいをしないでたべて、げんきな「からだ」をつくりましょう。</p> </div>												

おつきみは、むかしから「いちばんきれいなつき」としてながめてきました。ことしのおつきみは、9がつ13にちです。きゅうしよくでは、おつきみきゅうしよくがです。

## 秋

あきは、しよくよくのたかまる「きせつ」です。くだもの、サンマなど、おいしいしよくざいがたくさんありますね。またあきは、「なつのダルさ」ができるきせつでもあります。すききらいをしないでたべて、げんきな「からだ」をつくりましょう。