１０月のこんだて表

★１１日以外、牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

・日にちの前に★のマークがついていますが、
これはスプーンのつく日です。

・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。

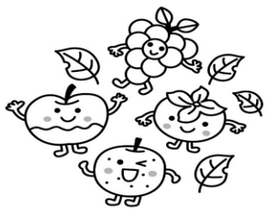
・都合により献立の一部を変更することがあります。

★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

今月の砂川産食材

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８０３Kcal　たんぱく質　３１．４ｇ
脂肪　３０．０ｇ　塩分３．９ｇ

２８日ポークカレーライス（●マーク）は、調味料の原料として卵が使用されています。

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
1	(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、にんにく、しょうが、白いりごま、ごま油、大豆、小麦、鶏肉、鰹、かき汁、昆布	754	33.3
		＃△□　ぎょうざ	キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま、かき汁、豚肉		
		▲スナックアーモンド	アーモンド		
2	(水)	ごはん	米	789	33.9
		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		
		＃　豚肉の生姜焼き	豚肉、しょうが、小麦、大豆、米		
		＃　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		
豊沼小PTA献立 ★3	(木)	●■＃わくわくキャラメル揚げパン	キャラメル	754	27.1
		＃　コンソメスープ	玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆		
		＃照り焼きチキン	鶏肉、小麦、大豆、米		
		＃●■ポテトサラダ	じゃがいも、キャベツ、ハム、マヨネーズ、鶏卵、大豆、小麦、乳、りんご、鮭		
		※冷凍スティックパイン	パインアップル		
4	(金)	ごはん	米	780	34.7
		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		
		＃　いわしの生姜煮	いわし、小麦、大豆、しょうが		
		＃□　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		
★7	(月)	ごはん	米	821	38.1
		＃　ビビンバ丼の具(肉)	豚挽肉、鶏挽肉、大豆、にんにく、しょうが、米、小麦、大豆		
		＃□　ビビンバ丼の具(野菜)	もやし、ほうれん草、小松菜、人参、白いりごま、ごま油、小麦、大豆		
		＃　春雨のスープ	春雨、もやし、玉葱、人参、わかめ、ベーコン、椎茸、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン		
		ミニフィッシュ	カタクチイワシ		
★8	(火)	＃■　スパゲッティミートソース	スパゲッティ、玉葱、豚挽き肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、しょうが、にんにく、トマト、鶏肉、小麦、チーズ、牛肉、豚肉	910	36.5
		※フルーツカクテル	桃、みかん、パインアップル、りんご、寒天、ぶどう、大豆		
9	(水)	ごはん	米、	710	33.3
		＃●　かきたま汁	鶏卵、竹の子、ほうれん草、人参、椎茸、小麦、大豆、米、鰹、昆布		
		＃■●　鮭のみそマヨ焼き	鮭、マヨネーズ、鶏卵、牛乳、大豆、小麦		
		＃　切干大根の炒め煮	切干大根、人参、さつま揚げ、ひじき、高野豆腐、椎茸、米、小麦、大豆		
★10	(木)	●■＃デニッシュパン		907	30.6
		＃　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、パセリ、鶏肉、小麦、大豆		
		■タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト、トマト		
		＃●　マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、コーン、ハム、マヨネーズ、鶏卵、大豆、小麦		
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリー、水あめ		
中央小PTA献立 ★11	(金)	カツ丼(ごはん)	米	768	26.6
		麦茶			
		ぐだくさんきのこ汁	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、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		
		＃　とんかつ	豚肉、小麦、大豆		
		＃●　卵とじ	玉葱、鶏卵、竹の子、人参、椎茸、小麦、大豆、米		
		クレープ	大豆、米、レモン		
14	(月)	体育の日			
15	(火)	ごはん	米	785	31.9
		厚揚げとほうれん草のみそ汁	厚揚げ、玉葱、ほうれん草、人参、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃　ほっけの竜田揚げ（米粉揚げ）	ほっけ、しょうが、米、小麦、大豆		
		野菜と竹輪の味噌ドレ和え	竹輪、キャベツ、もやし、人参、大豆、米		
16	(水)	わかめごはん	米、わかめ	789	31.5
		白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃　鶏肉のから揚げ(米粉揚げ)	鶏肉、しょうが、にんにく、小麦、大豆、米		
		＃□　五目きんぴら	ごぼう、白滝、人参、さやいんげん、さつま揚げ、ごま油、白いりごま、米、小麦、大豆		
★17	(木)	●■＃食パン		708	28.1
		＃■△　きのこいりクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、ぶなしめじ、人参、牛乳、バター、パセリ、ほたてエキス、小麦、大豆		
		●トマトオムレツ	鶏卵、トマト、大豆、りんご		
		＃　キャベツとペンネの炒め物	キャベツ、ベーコン、ペンネ、人参、オリーブ油、にんにく、鶏肉、小麦、大豆		
		■マーシャルビーンズ	大豆、チョコレート、脱脂粉乳		
★18	(金)	＃■　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、脱脂粉乳、りんご、トマト、鶏肉、大豆、小麦、昆布エキス、魚醤パウダー	816	28.2
		＃□△　小松菜とツナのサラダ	小松菜、ツナ、人参、コーン、小麦、大豆、ごま、鰹節エキス、米、ほたてエキス、昆布、鶏肉、豚肉、ゼラチン		
21	(月)	ごはん	米	810	31.5
		＃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		
		＃　味噌カツ	豚肉、米、小麦、大豆		
		＃□　五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、椎茸、ごま油、米、小麦、大豆		
22	(火)	即位礼正殿の儀			
23	(水)	ごはん	米	784	33.1
		じゃがいもの味噌汁	じゃがいも、玉葱、人参、長葱、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃　さんまおかか煮	さんま、しょうが、鰹節、小麦、大豆、さばエキス		
		＃△　厚揚げの炒めもの	厚揚げ、玉葱、鶏挽肉、人参、えのきたけ、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス		
★24	(木)	●■＃米粉クロワッサン		777	31.0
		＃　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		
		＃■　砂川ポークチャップスペシャル	豚肉、チーズ、トマト、牛肉、りんご、レモン、小麦、大豆		
		＃□　ツナサラダ	キャベツ、ツナ、小松菜、白すりごま、ごま油、米、小麦、大豆		
25	(金)	ごはん	米	879	26.0
		＃　中華スープ	ベーコン、玉葱、長葱、人参、春雨、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン		
		＃□　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		
		＃□　プルコギ	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		
★28	(月)	＃□●■　ポークカレーライス	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、バター、牛乳、にんにく、しょうが、小麦、トマト、チーズ、昆布エキス、りんごペースト、乳、バナナペースト、牛肉、ごまペースト、大豆、鶏肉、鶏卵	852	25.3
		＃枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、小麦、大豆、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉		
29	(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、小麦、大豆、まぐろエキス	839	33.5
		＃　焼きおにぎり	米、鰹、昆布、小麦、大豆		
		栗のムース	大豆、水あめ、栗、ゼラチン		
30	(水)	ごはん	米	752	29.4
		＃　たぬき汁	こんにゃく、ごぼう、人参、つと、長葱、油揚げ、昆布、鰹、小麦、大豆		
		さばのみそ煮	さば、大豆、米		
		＃　肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆、米		
★31	(水)	●■＃ココアパン		832	35.0
		＃■　パンプキンポタージュ	かぼちゃ、玉葱、ベーコン、牛乳、生クリーム、パセリ、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、トマトエキス		
		＃　ささみのフライ	ささみ、豚肉、小麦、大豆		
		＃　もやしのコーン和え	もやし、小松菜、コーン、小麦、大豆、鯖節、鰯節、むろあじ節		
		パックソース	りんご