

# 10月のこんだてひょう

★11日がい、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。  ★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															
		<p>こんげつのおなかわさんしよくざい</p> <p>なごつほし(すべて)      うえはらうポーク(ぶたにくのスライスすべて)      たまねぎ(すべて)      こめ(15、16日)      こめこクロワッサン(24日)</p>						<p>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。</p> <p>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・・・□</p> <p>今月の平均栄養量 エネルギー655Kcal      たんぱく質 26.0g 脂肪 24.7g      塩分3.1g</p>						<p>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。</p>			



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	#△□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、にんにく、しょうが、しろいりごま、ごまあぶら、だいず、こむぎ、とりにく、かつお、かきじる、こんぶ		2	ごはん	こめ		3	●■わくわくキャラメルあげパン	キャラメル		4	ごはん	こめ					
	(火)	#△□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、かきじる、ぶたにく		(水)	#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		(木)	#●■ポテトサラダ	じゃがいも、キャベツ、ハム、マヨネーズ、たまご、だいず、こむぎ、にゅう、りんご、さけ		(金)	#だいごんのみそしる	だいごん、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					
	エネルキ	601			エネルキ	646			エネルキ	635			エネルキ	621						
	たんぱく質	26.7			たんぱく質	28.0			たんぱく質	24.2			たんぱく質	27.4						
		※スナックアーモンド	アーモンド			#だいごんのそばろくに	だいごん、とりひきにく、さやいんげん、にんじん、こむぎ、だいず、こめ			※れいどうスティックパイン	パインアップル			#いわしのしょうがに	いわし、こむぎ、だいず、しょうが					
★7	(月)	#ピピンパとのぐ(にく)	ぶたひきにく、とりひきにく、だいず、にんにく、しょうが、こめ、こむぎ、だいず	★8	(火)	#■スパゲッティミートソース	スパゲッティ、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、しょうが、にんにく、トマト、とりにく、こむぎ、チーズ、ぎゅうにく、ぶたにく	★9	(水)	#●かきたまじる	たまご、たけのこ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、こむぎ、だいず、こめ、かつお、こんぶ	★10	(木)	#キャベツとベーコンのスーフ	キャベツ、たまねぎ、ベーコン、にんじん、パセリ、とりにく、こむぎ、だいず	中央小PTA献立	★11	(金)	かきどん(ごはん)	こめ
エネルキ	669			エネルキ	732			エネルキ	619			エネルキ	725		エネルキ	601				
たんぱく質	31.2			たんぱく質	29.6			たんぱく質	29.8			たんぱく質	24.0		たんぱく質	20.0				
		#はるさめのスーフ	はるさめ、もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ、ベーコン、しいたけ、とりにく、こむぎ、だいず、ぶたにく、ぎゅうにく、セラチン			※フルーツカクテル	もも、みかん、パインアップル、りんご、かんてん、ぶどう、だいず			#きりぼしだいごんのいために	きりぼしだいごん、にんじん、さつまあげ、ひじき、こうやどうふ、しいたけ、こめ、こむぎ、だいず			#とんかつ	ぶたにく、こむぎ、だいず					
		ミニフィッシュ	カタクチイワシ							#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、たまご、だいず、こむぎ			#たまごとし	たまねぎ、たまご、たけのこ、にんじん、しいたけ、こむぎ、だいず、こめ					
14	(月)	体を動かそう！ スポーツの秋	たいいくのひ	15	(火)	ごはん	こめ	16	(水)	わかめごはん	こめ、わかめ	17	(木)	●■しよくパン	こめ					
						あつあげとほうれんそうのみそしる	あつあげ、たまねぎ、ほうれんそう、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			はくさいのみそしる	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			#△きのこいりクリームスーフ	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、ほたてエキス、こむぎ、だいず	★18	(金)	#■ハヤシライス	こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、にんにく、しょうが、だっしふんにゅう、りんご、トマト、とりにく、だいず、こむぎ、こんぶエキス、ぎょうしょうパウダー	
						#ほっけのたつたあげ(こめこあげ)	ほっけ、しょうが、こめ、こむぎ、だいず			#とりにくのからあげ(こめこあげ)	とりにく、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、こめ			#キャベツとペンネのいためもの	キャベツ、ベーコン、ペンネ、にんじん、オリーブあぶら、にんにく、とりにく、こむぎ、だいず	エネルキ	671			
						やさいとちくわのみそだしあえ	ちくわ、キャベツ、もやし、にんじん、だいず、こめ			#□ごもくきんぴら	ごぼう、しらたき、にんじん、さやいんげん、さつまあげ、ごまあぶら、しろいりごま、こめ、こむぎ、だいず			■マーシャルピーンズ	だいず、チョコレート、だっしふんにゅう	たんぱく質	23.5			
														●■こめこクロワッサン						
21	(月)	#けんちんじる	もめんどうふ、だいごん、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	22	(火)	ごはん	こめ	23	(水)	ごはん	こめ	24	(木)	#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	25	(金)	#ちゅうかさスーフ	ベーコン、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、はるさめ、とりにく、こむぎ、だいず、ぶたにく、ぎゅうにく、セラチン	
エネルキ	643													#■すながわポークチャップスベシヤル	ぶたにく、チーズ、トマト、ぎゅうにく、りんご、レモン、こむぎ、だいず	エネルキ	652			
		#みそカツ	ぶたにく、こめ、こむぎ、だいず											#□ツナサラダ	キャベツ、ツナ、こまつな、しろすりごま、ごまあぶら、こめ、こむぎ、だいず	たんぱく質	21.0			
		#□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																	
★28	(月)	#●■ポークカレーライス	こめ、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、バター、ぎゅうにゅう、にんにく、しょうが、こむぎ、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、ごまペースト、だいず、とりにく、たまご	29	(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、こむぎ、だいず、まぐろエキス	30	(水)	ごはん	こめ	31	(水)	●■ココアパン						
エネルキ	643			エネルキ	723			エネルキ	643			エネルキ	686							
たんぱく質	25.1			たんぱく質	28.3			たんぱく質	26.1			たんぱく質	29.5							
		#えだまめサラダ	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、プルーン、かつおだしエキス、とりにく、ぶたにく			#やきおにぎ	こめ、かつお、こんぶ、こむぎ、だいず			さほのみそに	さば、だいず、こめ			#ささみのフライ	ささみ、ぶたにく、こむぎ、だいず					
						くいのムース	だいず、みずあめ、くり、セラチン			#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、こむぎ、だいず、こめ			#もやしのコーンあえ	もやし、こまつな、コーン、こむぎ、だいず、さばだし、いわしだし、むろあじだし					
														パックソース	りんご					

