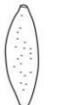


11月のこんだて表

★15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。				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・・・□				15日ひき肉カレー、19日カレーうどん、27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。
		・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。				 ななつぼし(すべて)	 うえはらポーク(ぶたにくのスライスすべて)	 たまねぎ(すべて)	 こめ(8日、14日)	 さつまいも(5、21日)	今月の平均栄養量 エネルギー643Kcal たんぱく質 26.0g 脂肪 24.1g 塩分 3.1g				
		・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													

きゅうしょくができるまで、「のうかさん」、「りょうしさん」、「たべものをはこびひと」、「えいようし」や「ちょうりいんさん」など、おおくのひとにささえられています。かんしゃのきもちをこめて、いただきます。

11月23日は「きんろうかんしゃのひ」です。



のうかさん



りょうしさん



はこびひと



「えいようし」や「ちょうりいんさん」

11月15日は、そらちぶとしょうがっこうPTAこんだて「そらフェスおうえんメニュー」です。のみものをじぶんでえらぶセレクトきゅうしょくです。

- ・「ぎゅうにゅう」のないよう→にゅう
- ・「むぎちゃ」のないよう→むぎ
- ・「オレンジジュース」のないよう→オレンジ

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料
		ごはん	こめ			ごはん	こめ			●#ソフフランパン				ごはん	こめ
		★5 きのこのみそしる	たまねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、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			6 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			★7 #フラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、しょうが、にんにく、きゅうにゅう、なまクリーム、トマト、とりにく、だいず、こむぎ、りんご、こんぶ、ぎょうしょう			8 もやしといものみそしる	じゃがいも、もやし、にんじん、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
		(火)				(水)				(木)				(金)	
		エネルギー 667				エネルギー 558				エネルギー 621				エネルギー 685	
		たんぱく質 24.1				たんぱく質 24.9				たんぱく質 25.2				たんぱく質 26.0	
		●#■さつまいもてんぷら	さつまいも、こむぎ、にゅう、だいず、たまご			#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			#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、とりにく、ぶたにく、プルーン、かつおぶし			#□ きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、ぶたにく、さやいんげん、ごまあぶら、しろいりごま、こめ、こむぎ、だいず
		11 なめこのみそしる	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			13 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			★14 #コンソメスープ	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			15 #とじからあげごみソース(こめこ)	とりにく、ながねぎ、しょうが、にんにく、こめ、こむぎ、だいず
		(月)				(水)				(木)				(金)	
		エネルギー 616				エネルギー 638				エネルギー 638				エネルギー 588	
		たんぱく質 26.3				たんぱく質 21.8				たんぱく質 29.8				たんぱく質 40.0	
		●あつやきたまご	たまご、かつお、こんぶ			#しろみざかなさくっとフライ	ホキ、こむぎ、やまいも			#ささみのレモンソースかけ(こめこ)	ささみ、レモン、こむぎ、だいず、こめ			15 ●#□ ひきにくカレー	ぶたひきにく、とりにく、たまねぎ、にんじん、だいず、ピーマン、しょうが、にんにく、バター、チーズ、こむぎ、トマト、こんぶエキス、りんごペースト、にゅう、バナナペースト、きゅうにゅう、ごまペースト、とりにく、たまご
		△#□ やきにく	ぶたにく、たまねぎ、もやし、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ごまあぶら、だいず、こめ、かきじる、こむぎ、あさりエキス			#□ 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			#□かいぞうサラダ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ごまあぶら、わかめ、くきわかめ、こんぶ、あかとさかのり、こむぎ、だいず、こめ			※フルーツあえ	もも、みかん、パインアップル
		18 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			20 ごはん	ごはん			★21 ●#○チョコチップパン				22 ●# さつまいものポタージュ	さつまいも、たまねぎ、にんじん、ベーコン、バター、パセリ、きゅうにゅう、なまクリーム、とりにく、こむぎ、だいず、ぶたにく
		(月)				(水)				(木)				(金)	
		エネルギー 607				エネルギー 613				エネルギー 602				エネルギー 613	
		たんぱく質 21.1				たんぱく質 29.7				たんぱく質 24.2				たんぱく質 23.5	
		●#チーズはんぺんフライ	ぎょにくすりみ、チーズ、たまご、だいず、こむぎ			#たぬきじる	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			#チキンナゲット	とりにく、だいず、こむぎ、かつおエキス、こめ、ぎょうしょう			22 △#□ 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、かきじる
		#□ やさいのごまあえ	もやし、ほうれんそう、ちくわ、にんじん、しろすりごま、こむぎ、だいず			#いなりずし	こめ、だいず、こんぶ、こむぎ			#キャベツとパンネのいためもの	キャベツ、ベーコン、パンネ、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			22 #マーボーとうふ	とうふ、ぶたひきにく、たまねぎ、だけのこ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、こめ
		ふいかけ	かつおぶし、まっちゃん、のり			■ほねぶとチーズ	にゅう			パッケチャップ	トマト、たまねぎ			29 ●#□ たまごどわかめのスープ	わかめ、ながねぎ、ベーコン、コーン、たまご、しろいりごま、こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、きゅうにゅう、ゼラチン
		25 とうふのみそしる	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			★27 ●#□ かつカレーライス	ごはん			★28 ●#かぼちゃチーズグラタン	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、はくさい、にんじん、とりにく、こむぎ、だいず、パセリ			(金)	
		(月)				(水)				(木)				(金)	
		エネルギー 683				エネルギー 783				エネルギー 617				エネルギー 643	
		たんぱく質 27.4				たんぱく質 25.7				たんぱく質 21.1				たんぱく質 22.0	
		#じゃがいものいりに	じゃがいも、ぶたにく、さつまいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず、こめ			#とんかつ	ぶたにく、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、こむぎ、だいず、こめ			#□△ はるまき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、たまねぎ、ひじき、こむぎ、ごまあぶら、かきじる、こめ