

10月のこんだてひょう

★牛乳は、6日以外毎日つきます！（中学校用） ＊砂川市学校給食センター

中央小PTA献立

献立		材料		献立		材料		献立		材料		献立		材料	
2	(月)	ごはん	米	3	(火)	●△□#あんかけ焼きそば	ラーメン、竹の子、もやし、白菜、玉葱、人参、豚肉、干し椎茸、えび、うずら卵、しょうが、にんにく、小麦、大豆、ごま油、鶏肉、牛肉、ゼラチン	4	(水)	ごはん	米	5	(木)	■#ココアパン	乳、小麦、ココア
		豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹節			□#肉団子ごまみそだれ	鶏肉、豚肉、玉葱、ごま、しょうが、小麦、大豆、りんご			△■#キャベツのクリームスープ	玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、バター、チーズ、脱脂粉乳、小麦、ほたてエキス、大豆、鶏肉				
		●#豆腐のそばろあん包み	玉葱、人参、枝豆、たらすり身、豆腐、鶏卵、鶏肉、鰹エキス、昆布エキス、椎茸、大豆、小麦			■型抜きチーズ	乳			#鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、いよかん、なつみかん、ゆず果汁、小麦、大豆				
9	(月)			10	(火)	ごはん	米	11	(水)	ごはん	米	12	(木)	■#メロンパン	乳、小麦
		スポーツの日	#けんちん汁			豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、鰹節、昆布	キャベツのみそ汁			キャベツ、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	●#アルファベットマカロニスーフ			マカロニ、玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、小麦、鶏肉、鶏卵、大豆	
			さばのトマみそ煮			さば、トマト、大豆	はちみつ鶏			鶏肉、はちみつ、大豆、生姜、にんにく	■□#ラザニア			牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご、鶏肉、ごま油、玉葱、人参、バター、にんにく、チーズ	
16	(月)	ごはん	米	17	(火)	●□#人参と小松菜のごまマヨあえ	人参、小松菜、キャベツ、マヨネーズ（鶏卵）、ごま、生姜、小麦、大豆	18	(水)	ごはん	米	19	(木)	■#背割いコッパン（焼きそばパン）	乳、小麦
		わかめと長ねぎのみそ汁	わかめ、大根、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			#肉うどん	うどん、豚肉、玉葱、竹輪、人参、ほうれん草、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、まぐろ節、大豆、小麦			●#かきたま汁	鶏卵、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆、鰹、昆布			△■#白菜のクリームスーフ	鶏肉、玉葱、白菜、人参、しめじ、牛乳、バター、パセリ、脱脂粉乳、チーズ、小麦、ほたてエキス、大豆
		#いかメンチカツ	いか、たらすり身、玉葱、小麦、大豆			△□#ショールンポー	キャベツ、玉葱、豚肉、竹の子、春雨、椎茸、かき汁、しょうが、小麦、大豆、ごま油、小麦			#豚肉のバーベキューソース	豚肉、玉葱、生姜、にんにく、りんご、小麦、大豆、トマトエキス			■#ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、チーズ、小麦、海藻ミネラル（紅藻）
23	(月)	●□#豚肉としめじの甘辛煮	豚肉、しめじ、人参、さやいんげん、しょうが、小麦、大豆、ごま	24	(火)	●■#原宿ドック	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳	25	(水)	#じゃがいもの炒り煮	じゃがいも、豚肉、さつま揚げ、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆	26	(木)	□#焼きそば	小麦、大豆、キャベツ、鶏肉、豚肉、桃、りんご、ごま、人参
		ごはん	米			■#米粉クロワッサン	乳、小麦、米			●#ミートボールスーフ	キャベツ、玉葱、えのきたけ、人参、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、小麦				
		#ハンバーグのデミソース	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、しょうが、りんご、小麦、牛肉、ゼラチン			■※フルーツミルクゼリー和え	桃、みかん、パイナップル、牛乳、脱脂粉乳、加糖練乳			#いわしのみぞれ煮	いわし、大根、小麦、大豆、しょうが			■#チーズフォンデュコロケ	じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、小麦、大豆、米
30	(月)	#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーネ、鰹節、鶏肉、豚肉	31	(火)	ミニフィッシュ	かたくちいわし	1	(水)	#厚揚げのそばろあんかけ	厚揚げ、玉葱、鶏挽肉、人参、干し椎茸、小麦、大豆	2	(木)	#大根サラダ	大根、きゅうり、人参、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーネ、鰹節、鶏肉、豚肉
		ごはん	米			チキンライス（オムライス）	米、トマト、玉葱、コーン、グリーンピース、人参			●#オムレツ	鶏卵、大豆			■#フロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、チーズ、ハム、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーネ、鰹節、鶏肉、豚肉
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐、わかめ、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			●#オニオンスーフ	玉葱、人参、ベーコン、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆、パセリ			かぼちゃのパパア	かぼちゃ、豆乳、大豆			～卵（●マーク）について～ 12日「アルファベットマカロニスーフ」、26日「ミートボールスーフ」、31日「オニオンスーフ」の卵は、スーフの原材料に含まれています。 6日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。	
7	(月)	#豚肉の生姜焼き	豚肉、小麦、大豆、生姜	8	(火)			9	(水)			10	(木)		
		#じゃがいものカレー炒め	じゃがいも、玉葱、人参、ピーマン、マカロニ、ベーコン、小麦			今日の地元産食材				今日の平均栄養量 （ ）内の数字は基準栄養所要量 エネルギー788kcal（830） たんぱく質31.6g（26.9～41.5） 脂質23.2g（18.5～27.7） 塩分3.4（2.5） カルシウム417mg（450） 鉄分3.4mg（4.5） 食物繊維6.0g（7.0）					
						うえはらボー 砂川産				ななつぼし（おこめ） 砂川・赤井江・瀬白産				おこめ 砂川産	