

10月のこんだてひょう

★ぎょうにゅうは、6日以外まいにちつきます！（小学校用） ＊砂川市学校給食センター

中央小PTA献立

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料
2	(月)	ごはん	こめ	3	(火)	●△□#あんかけやきそば	ラーメン、たけのこ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、ほししいたけ、えび、うずらたまご、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあがら、とりにく、ぎゅうにく、ゼラチン	4	(水)	ごはん	こめ	5	(木)	■#ココアパン	にゅう、こむぎ、ココア
		ぶたじる	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにやく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいず、かつおがし			はくさいのみぞしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			★ △■#キャベツのクリームスープ	たまねぎ、キャベツ、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、バター、チーズ、だっしふんにゅう、こむぎ、ほたてエキス、だいず、とりにく				
		●#とうふのそぼろあんづつみ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、たらすりみ、とうふ、けいらん、とりにく、かつおエキス、こんがエキス、しいたけ、だいず、こむぎ			□#にくだんごごまみそだれ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、ごま、しょうが、こむぎ、だいず、りんご			#ほっけわふうフライ	ほっけ、こむぎ、だいず			#とりにくのマーメイドやき	とりにく、いよかん、なつみかん、ゆずかじゅう、こむぎ、だいず
31	606	29.2	29.2	606	29.2	29.2	606	29.2	606	29.2	29.2	606	29.2	29.2	606
9	(月)		スポーツのひ	10	(火)	ごはん	こめ	11	(水)	ごはん	こめ	12	(木)	■#メロンパン	にゅう、こむぎ
		#けんちんじる	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、かつおがし、こんが			キャベツのみぞしる	キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			●#アルファベットマカロニスーフ	マカロニ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、こむぎ、とりにく、けいらん、だいず				
		さばのトマみそに	さば、トマト、だいず			はちみつどい	とりにく、はちみつ、だいず、しょうが、にんにく			■#ラザニア	ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、ぶたにく、りんご、とりにく、ごまあがら、たまねぎ、にんじん、バター、にんにく、チーズ				
651	25.9	651	25.9	651	25.9	651	25.9	651	25.9	651	25.9	651	25.9	651	
16	(月)	ごはん	こめ	17	(火)	#にくうどん	うどん、ぶたにく、たまねぎ、ちくわ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、ほししいたけ、こんが、かつお、まぐろがし、だいず、こむぎ	18	(水)	ごはん	こめ	19	(木)	■#せわりコッパン(やきそばパン)	にゅう、こむぎ
		わかめとながねぎのみぞしる	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、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			●#かきたまじる	けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、こむぎ、だいず、かつお、こんが			△■#はくさいのクリームスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、ぎゅうにゅう、バター、パセリ、だっしふんにゅう、チーズ、こむぎ、ほたてエキス、だいず				
		#いかメンチカツ	いか、たらすりみ、たまねぎ、こむぎ、だいず			#ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、こむぎ、だいず、トマトエキス			■#ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいず、チーズ、こむぎ、かいそうミネラル(こうそう)				
608	26.5	608	26.5	608	26.5	608	26.5	608	26.5	608	26.5	608	26.5	608	
23	(月)	ごはん	こめ	24	(火)	●■#はらじゅくドック	けいらん、こむぎ、チーズ、だっしふんにゅう	25	(水)	ごはん	こめ	26	(木)	□#やきそば	こむぎ、だいず、キャベツ、とりにく、ぶたにく、もも、りんご、ごま、にんじん
		じゃがいものみぞしる	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、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			#じゃがいものいしに	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、こむぎ、だいず			はちみつレモンゼリー	レモンかじゅう、はちみつ				
		#ハンバーグのデミソース	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、トマト、にんにく、しょうが、りんご、こむぎ、ぎゅうにく、ゼラチン			■#ごめココロワッザン	にゅう、こむぎ、こめ			●#ミートボールスーフ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、とりにく、ぶたにく、だいず、けいらん、こむぎ				
647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	
30	(月)	#えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、ブルー、かつおがし、とりにく、ぶたにく	31	(火)	ミニフィッシュ	かたくちいわし	★	(水)	ごはん	こめ	27	(木)	■#チーズフォンデュコロケ	じゃがいも、チーズ、だっしふんにゅう、こむぎ、だいず、こめ
		ごはん	こめ			チキンライス(オムライス)	こめ、トマト、たまねぎ、コーン、グリーンピース、にんじん			■#ちゅうかコーンスーフ	ベーコン、にんじん、コーン、けいらん、たまねぎ、とりにく、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、ゼラチン、ごまあがら				
		どうふとわかめのみぞしる	とうふ、わかめ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			●#オニオンスーフ	たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにく、けいらん、こむぎ、だいず、パセリ			#とりにくのからあげ(ごめこ)	とりにく、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、こめ				
647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	29.3	647	
30	(月)	#ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく、こむぎ、だいず、しょうが	31	(火)	●オムレツ	けいらん、だいず	★	(水)	ごはん	こめ	27	(木)	□#ホイコーロー	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、こむぎ、だいず、ごまあがら、だいず
		#じゃがいものカレーいため	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マカロニ、ベーコン、こむぎ			■#フロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、チーズ、ハム、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、ブルー、かつおがし、とりにく、ぶたにく			たんきん	たんきん				
		たんきん	たんきん			たんきん	たんきん			たんきん	たんきん				

●日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつかます。
●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。
●都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

★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。
☎52-2229

今日の地元産食材



うさぎらポーク
すなびわさん



ななつぼし(おこめ)
すなびわ・ないえ
うらうすさん



こめこ
すなびわさん



きゅうり
すなびわさん



おきなぎ
すなびわさん



じゃがいも
うらうすさん



ほししいたけ
ないえさん

～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「オニオンスープ」の卵は、スープ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。

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・・・

今月の平均栄養量
()内の数字は基準栄養所要量
エネルギー641kcal (650)
たんぱく質25.9g (21.1～32.5)
脂質23.6g (14.5～21.5)
塩分2.7 (2.0)
カルシウム378mg (350)
鉄分2.7mg (3.0)
食物繊維4.7g (4.5)