

5月のこんだて表

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

献立			材料			日 曜			献立			材料			日 曜			献立			材料		
★ 1	(月)	ごはん	米	★ 2	(火)	ごはん	米	★ 3	(水)	ごはん	米	★ 4	(木)	ごはん	米	★ 5	(金)	ごはん	米	★ 6	(土)	ごはん	米
		厚揚げとほうれん草のみそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			# ■ □ △ スー プカ レー	鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、大豆、しょうが、にんにく、おろしりんご、ヨーグルト、バター、トマト、小麦、豚肉、どうもろこしペースト、かぼちゃパウダー、ごま、赤ピーマン、かき汁、鰹エキス、まぐろエキス、いわしエキス、昆布エキス			こいのぼりハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、にんにく、しょうが、トマトペースト、大豆			# ■ フ ロ ッ コ リ ー サ ラ ダ	フロッコリー、コーン、ハム、チーズ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しょうが、椎茸、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、ブルーン、鰹節エキス			■ソファールヨーグルト	脱脂粉乳、クリーム、ゼラチン、寒天				
		#ぶりフライ	ぶり、小麦、大豆			パックソース	りんご、トマト、人参			#さばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布			# ■ ハ ム チ ー ズ カ ツ サ ン ド	豚肉、鶏肉、大豆、玉葱、チーズ、小麦			# ● 豆 腐 の そ ぼ ろ あ ん 包 み	玉葱、人参、枝豆、豆乳、たら、大豆、鶏卵、鶏肉、小麦、鰹エキス、昆布エキス、椎茸				
		#大根のそぼろ煮	大根、豚ひき肉、人参、さやいんげん、小麦、大豆			ごはんと具は別食缶です	米			# □ ビ ビ ン バ 丼	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、にんにく、しょうが、もやし、切干大根、ほうれん草、小松菜、人参、ごま、小麦、ごま油			# ● 中 華 ス ー プ	春雨、もやし、玉ねぎ、人参、わかめ、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン			※ フ ル ー ツ 和 え	桃、みかん、パイン			小魚	かたくちいわし
794	31.4	943	40.4	791	36.6	812	34.3	800	35.1	775	33.9	818	29.8	941	29.7	837	40.8						
～パンについておしらせ～ 高病原性鳥インフルエンザの発生拡大に伴い、5月から当面の間、鶏卵を使用しないでパンを製造することとなりました。パンに卵●マークの表示はありません。原材料としては鶏卵を使用していませんが、食品を製造する際に、意図せずに鶏卵が混入する場合があります。（コンタミネーションあります）																							
★ 8	(月)	ごはん（ガバオライス）	米	★ 9	(火)	ごはん	米	★ 10	(水)	ごはん	米	★ 11	(木)	ごはん	米	★ 12	(金)	ごはん	米	★ 13	(土)	ごはん	米
		# ● 春 雨 の ス ー プ	春雨、竹の子、玉葱、人参、ほうれん草、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン			# ● 親 子 う ど ん	うどん、玉ねぎ、鶏肉、鶏卵、ほうれん草、竹輪、人参、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹、まぐろ節			キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、豆腐、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			# ■ △ 白 菜 の ク リ ー ム ス ー プ	鶏肉、玉ねぎ、白菜、人参、エリンギ、牛乳、バター、パセリ、鶏肉、チーズ、小麦、大豆、バター、ほたてエキス、脱脂粉乳			わかめと長ねぎのみそ汁	わかめ、豆腐、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				
		#野菜コロッケ	じゃがいも、小麦、大豆、人参、玉葱、どうもろこし、いんげん			# ■ □ 肉 ま ん	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、にんにく、ごま、しょうが、乳			#さばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布			# ■ ハ ム チ ー ズ カ ツ サ ン ド	豚肉、鶏肉、大豆、玉葱、チーズ、小麦			# ● 豆 腐 の そ ぼ ろ あ ん 包 み	玉葱、人参、枝豆、豆乳、たら、大豆、鶏卵、鶏肉、小麦、鰹エキス、昆布エキス、椎茸				
		パックソース	りんご、トマト、人参			▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし			#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			# □ 小 松 菜 と ツ ナ の サ ラ ダ	もやし、キャベツ、小松菜、人参、まぐろ、ごま、小麦、大豆、米、ごま油			# □ △ 焼 き 肉 煮	豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、長葱、しょうが、にんにく、大豆、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆、ごま油				
775	27.8	791	36.6	812	34.3	800	35.1	775	33.9	818	29.8	941	29.7	837	40.8								
★ 15	(月)	ごはん	米	★ 16	(火)	ごはん	米	★ 17	(水)	ごはん	米	★ 18	(木)	ごはん	米	★ 19	(金)	ごはん	米	★ 20	(土)	ごはん	米
		#芋団子汁	いももち（じゃがいも）、鶏肉、大根、ごぼう、長葱、ほうれん草、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節			# ● 小 松 菜 と え の き の 中 華 卵 ス ー プ	ベーコン、鶏卵、玉ねぎ、小松菜、えのきたけ、人参、米、鶏肉、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン			豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、長葱、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			●#ポテトスーフ	じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、人参、枝豆、ベーコン、鶏肉、鶏卵、小麦			ぐだくさん汁	豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、小松菜、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				
		#いわしの生差煮	いわし、小麦、大豆、しょうが			# △ 野 菜 春 巻 き	きゃべつ、ひじき、豚肉、春雨、玉葱、人参、大豆、小麦、かき汁			# て り 焼 き チ キ ン	鶏肉、小麦、大豆			# ■ □ ラ ザ ニ ア	牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、豚肉、りんご、鶏肉、ごま、玉葱、人参、バター、にんにく、チーズ			# ● # ■ チ ー ズ は ん べ ん フ ラ イ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦				
		#豚肉とつきこんのみそ炒め	豚肉、こんにゃく、玉ねぎ、しめじ、人参、さやいんげん、しょうが、大豆、小麦、大豆			# △ 豆 腐 の オ イ ス ター ソ ー ス 煮	豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、干し椎茸、しょうが、にんにく、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆			# □ 五 日 春 雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油			# □ △ ご ま サ ラ ダ	キャベツ、もやし、きゅうり、人参、ごま、大豆、豚肉、鶏肉、小麦、昆布エキス、かき汁、鰹エキス、にんにくパウダー			# こ ぎ つ ね ご は ん の 具	鶏ひき肉、油揚げ、人参、小麦、大豆				
762	33.7	785	29.0	791	36.6	800	35.1	775	33.9	818	29.8	941	29.7	837	40.8								
★ 22	(月)	ごはん	米	★ 23	(火)	ごはん	米	★ 24	(水)	ごはん	米	★ 25	(木)	ごはん	米	★ 26	(金)	ごはん	米	★ 27	(土)	ごはん	米
		● □ 中 華 コ ー ン ス ー プ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉ねぎ、ごま油、鶏肉、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン			# □ △ 味 噌 ラ ー メ ン	ラーメン、豚肉、つと、しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、白菜、人参、竹の子、長葱、ごま、鶏肉、ごま油、大豆、かき汁、小麦			白菜のみそ汁	白菜、小松菜、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			●#ミートボールスーフ	キャベツ、玉葱、ミートボール（鶏肉、玉葱、豚肉、大豆）えのきたけ、人参、鶏肉、鶏卵、小麦			# ■ □ カ レ ー ラ イ ス （ チ キ ン カ ツ カ レ ー ）	米、玉ねぎ、じゃがいも、人参、セロリ、鶏肉、にんにく、しょうが、牛乳、豆乳、バター、トマト、大豆、小麦、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、ココア、はちみつ、昆布エキス、ごま、豚肉				
		□肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、トマト、りんご、ごま			# □ △ ぎ ょう ざ	キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま油、小麦、かき汁			# ■ 砂 川 ポ ー ク チャ ッ プ ス ペ シャ ル	豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、レモン果汁、大豆、小麦			# 白 身 魚 の フ ラ イ	ホキ、小麦、大豆			# チ キ ン カ ツ	鶏肉、大豆、小麦				
		# □ ひ き 肉 と キャ ベツ の ピ リ 辛 炒 め	豚ひき肉、キャベツ、竹の子、長葱、人参、しょうが、にんにく、大豆、小麦、ごま油、トマトエキス、玉葱エキス			●# ■ 原 宿 ド ッ ク	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳			# ひ じ き と 大 豆 の 煮 も の	鶏肉、こんにゃく、さつまいも、人参、ひじき、大豆、小麦			# ■ コ ー ン バ ター	コーン、ベーコン、さやいんげん、バター、鶏肉、大豆、小麦、オニオンパウダー			# ア ス パ ラ サ ラ ダ	アスパラ、キャベツ、人参、コーン、ハム、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しょうが、椎茸、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、ブルーン、鰹節エキス				
772	31.9	812	35.7	791	36.6	800	35.1	775	33.9	818	29.8	941	29.7	837	40.8								
★ 29	(月)	ごはん	米	★ 30	(火)	ごはん	米	★ 31	(水)	ごはん	米	★ 32	(木)	ごはん	米	★ 33	(金)	ごはん	米	★ 34	(土)	ごはん	米
		# □ ビ ビ ン バ 丼	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、にんにく、しょうが、もやし、切干大根、ほうれん草、小松菜、人参、ごま、小麦、ごま油			# ● 中 華 ス ー プ	春雨、もやし、玉ねぎ、人参、わかめ、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン			※ フ ル ー ツ 和 え	桃、みかん、パイン			小魚	かたくちいわし								
		# ● 中 華 ス ー プ	春雨、もやし、玉ねぎ、人参、わかめ、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン			※ フ ル ー ツ 和 え	桃、みかん、パイン			小魚	かたくちいわし												
		型抜きチーズ	チーズ			小魚	かたくちいわし																
837	40.8	781	36.2	791	36.6	800	35.1	775	33.9	818	29.8	941	29.7	837	40.8								
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793kcal（830） たんぱく質33.0g（26.9～41.5） 脂質28.2g（18.5～27.7） 塩分3.4（2.5） カルシウム438mg（450） 鉄分4.0mg（4.5） 食物繊維5.4g（7.0） ～砂川産の米粉を使用する日～ 25日（木）米粉パン 31日（水）鮭の竜田揚げ																							