6月のこんだて表

★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

・日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。
・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

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・・・□

～卵（●マーク）について～

５日「チンゲン菜の中華スープ」、１５日「ラビオリスープ」、２２日「アルファベットマカロニスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

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644kcal（650）
たんぱく質26.3ｇ（21.1～32.5）
脂質23.7ｇ（14.5～21.5）
塩分2.5（2.0）
カルシウム357ｍｇ（350）
鉄分2.5ｍｇ（3.0）
食物繊維4.1ｇ（4.5）

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
★1	（木）	■＃かぼちゃパン	にゅう、こむぎ、かぼちゃ		
		■＃△しろはなまめのポタージュ	しろはなまめ、たまねぎ、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、とりにく、パセリ、チーズ、こむぎ、だっしふんにゅう、バター、ほたてエキス、だいず		
		■＃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）		
		□＃△ツナのサラダ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、まぐろ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま、かつおぶしエキス、ほたてエキス、こんぶエキス、とりにく、ぶたにく、ゼラチン、オニオンエキス	672	27.0
★2	（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、トマト、だっしふんにゅう、りんご、とりにく、こむぎ、だいず、にゅう、こんぶエキス、ほっけエキス、すけそうだらエキス		
		※フルーツカクテル	もも、みかん、パイン、りんご、かんてん、ぶどう、だいず	726	22.0
★5	（月）	ごはん	こめ		
		●チンゲンサイのちゅうかスープ	チンゲンサイ，たまねぎ，にんじん，コーン，ベーコン，はるさめ，とりにく，けいらん，ぶたにく，ぎゅうにく，ゼラチン，だいず		
		■＃△□ターサイパオズ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、ぶたにく、とりにく、こむぎ、だいず、にゅう、ひじき、ごまあぶら、かきじる		
		□＃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，ごまあぶら	609	22.8
6	（火）	＃きつねうどん	うどん、ぶたにく，にんじん，ほうれんそう，ながねぎ，ほししいたけ，こむぎ，だいず，こんぶ，かつおぶし		
		＃きつねもち	もち、あぶらあげ、だいず、こむぎ、かつおエキス、うめず		
		おこめdeメープルマフィン	とうにゅう、だいず、こめ、メープルシロップ	634	21.8
		▲スナックアーモンド	アーモンド		
7	（水）	ごはん	こめ		
		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，にぼし，かつお・まぐろエキス，あさりエキス，こんぶエキス		
		□わふうきんぴらづつみ	とりにく，たまねぎ，ごぼう，とうふ，とりにく，にんじん，ごまあぶら，ごま，しょうが，ゼラチン，だいず		
		＃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，ほししいたけ，こむぎ，だいず	603	26.9
★8	（木）	■＃きなこあげパン	にゅう、こむぎ、だいず		
		■＃△コーンポタージュ	コーン，たまねぎ，にんじん，ベーコン，ぎゅうにゅう，パセリ，こむぎ，だっしふんにゅう，チーズ，とりにく，ぶたにく，ほたてエキスパウダー		
		■＃●チキンピカタ	とりにく、こむぎ、だいず、ぶたにく、ゼラチン、けいらん、チーズ、パセリ、こめ		
		＃□かいそうサラダ	もやし，こまつな，きゅうり，にんじん，くきわかめ，わかめ，しろとさか，こんぶ，あかとさか，ごまあぶら，こむぎ，だいず	681	26.6
9	（金）	△＃たけのこごはん	こめ、たけのこ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、かつおエキス、いわしエキス、ほっけエキス、すけとうだらエキス、ほたてエキス		
		あさりとごぼうのみそしる	あさり，ごぼう，こまつな，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，こんぶエキス		
		＃あじカツ	あじ、こむぎ、だいず		
		□＃きりぼしだいこんサラダ	きりぼしだいこん、まぐろ、にんじん、もやし、きゅうり、ごま、だいず、こむぎ、ごまあぶら	622	27.6
★12	（月）	■＃●△□ちゅうかどん	こめ、ぶたにく、えび、いか、たまねぎ、はくさい、うずらたまご、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、とりにく、だいず、こむぎ、にゅう、ごま、りんご、にんにく、ぎゅうにく、ゼラチン		
		＃□にくだんごごまみそだれ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま、りんご、しょうが		
		ひゅうがなつゼリー	ひゅうがなつかじゅう	649	27.3
13	（火）	わかめごはん	こめ、わかめ		
		＃●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，かつおぶし，こんぶエキス		
		＃とりにくのからあげ（こめこ）	とりにく、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、こめ		
		＃□れんこんきんぴら	れんこん，しらたき，にんじん，えだまめ，ひじき，さつまあげ，ごまあぶら，ごま，こむぎ，だいず	618	26.1
14	（水）	ごはん	こめ		
		＃しらたまじる	しらたまもち，とりにく，つと，にんじん，こまつな，あぶらあげ，ほししいたけ，こむぎ，だいず，こんぶエキス，かつおぶし		
		■＃□ぶたにくのネギみそチーズやき	ぶたにく、ながねぎ、ごま、チーズ、こむぎ、だいず		
		＃じゃがいものいりに	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	727	31.6
★15	（木）	■＃こめこパン	にゅう、こむぎ、こめ		
		＃●ラビオリスープ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、こむぎ、ぶたにく、とりにく、だいず、けいらん		
		■＃●アスパラとベーコンのクリームコロッケ	こむぎ、アスパラ、たまねぎ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、けいらん、だいず、とりにく		
		■＃ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、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、とりにく、ぶたにく、プルーン、かつおぶしエキス	629	19.8
16	（金）	ごはん	こめ		
		こまつなのみそしる	こまつな、たまねぎ、あつあげ、えのきたけ、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、こんぶエキス		
		ホキのさいきょうやき	ホキ、だいず		
		＃ひじきとだいずのにもの	とりにく，こんにゃく，さつまあげ，にんじん，ひじき，だいず，こむぎ，だいず	563	28.7
★19	（月）	ごはん	こめ		
		＃すましじる	はんぺんあられ（たら，ながいも）、とうふ，にんじん，えのき，ながねぎ，ほししいたけ，こんぶエキス，かつおぶし，こむぎ，だいず		
		＃みそカツ	こむぎ、だいず、ぶたにく		
		＃●こうやとうふのたまごとじ	たまねぎ，けいらん，こうやとうふ，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	653	30.4
★20	（火）	■＃△クリームスパゲッティ	スパゲッティ、たまねぎ、ベーコン、ほうれんそう、にんじん，コーン，エリンギ，しめじ，ぎゅうにゅう，バター，チーズ，こむぎ，とりにく，だいず，だっしふんにゅう，ほたてエキス		
		※フルーツあえ	もも、みかん、パイン		
21	（水）	ごはん	こめ		
		＃かぼちゃだんごじる	かぼちゃもち（かぼちゃ・じゃがいも），とりにく，あぶらあげ，だいこん，ごぼう，ながねぎ，にんじん，ほししいたけ，こむぎ，だいず，こんぶエキス，かつおぶし		
		さばのみそに	さば、だいず		
		□＃やさいのごまあえ	もやし，こまつな，ちくわ，にんじん，ごま，こむぎ，だいず	643	26.8
★22	（木）	■＃こめこクロワッサン	にゅう、こむぎ、こめ		
		＃●アルファベットマカロニスープ	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、とりにく、だいず、けいらん、こむぎ		
		■＃しろはなまめコロッケ	しろはなまめ，じゃがいも，バター、こむぎ、だいず		
		■＃とりにくのチーズトマトソースに	とりにく，たまねぎ，にんじん，えだまめ，チーズ，にんにく，バター，こむぎ，だいず，トマト	697	27.2
23	（金）	ごはん	こめ		
		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、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃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		
		＃□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、ほししいたけ、ごまあぶら、こむぎ、だいず	639	30.4
★26	（月）	ごはん	こめ		
		だいこんとながねぎのみそしる	だいこん，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，こんぶエキス		
		＃さんまみぞれに	さんま、だいこん、こむぎ、だいず、しょうが		
		＃△あつあげのいためもの	あつあげ，たまねぎ，とりひきにく，にんじん，えのきたけ，こむぎ，だいず，かきじる，あさりエキス	628	27.2
27	（火）	■＃□しおラーメン	ラーメン、ぶたにく，しょうが，にんにく，はくさい，たまねぎ，もやし，たけのこ，にんじん，つと，ながねぎ，ごま，ごまあぶら，こむぎ，だいず，とりにく，りんご，にゅう		
		＃●しゅうまい	たまねぎ，とりにく，ぶたにく，こむぎ，ゼラチン，けいらん，だいず		
		■＃●せとうちさんレモンカスタードタルト	こむぎ、けいらん、にゅう、レモンかじゅう、マーガリン、れんにゅう	626	26.0
28	（水）	ごはん	こめ		
		＃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，だいず，こむぎ，かつおぶし，こんぶエキス		
		＃□あげぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、とりにく、ぶたにく、ひじき、だいず、こむぎ、ごまあぶら、かたくちいわしエキス		
		＃ぶたにくとつきこんのみそいため	ぶたにく，こんにゃく，たまねぎ，しめじ，にんじん，さやいんげん，しょうが，こむぎ，だいず	639	25.2
★29	（木）	■＃バターパン	にゅう、こむぎ		
		■＃△きのこいりクリームスープ	とりにく，たまねぎ，はくさい，エリンギ，しめじ，にんじん，ぎゅうにゅう，とうにゅう，パセリ，チーズ，こむぎ，だいず，ほたてエキス，にゅう，バター，だっしふんにゅう		
		＃●とりにくのマスタードやき	とりにく、マヨネーズ（けいらん）、こむぎ、だいず、マスタード		
		■＃●ポテトサラダ	キャベツ、ハム、マヨネーズ（けいらん）、こむぎ、だいず、じゃがいも、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、にんじん、たまねぎ、りんご、さけ、マスタード	629	27.4
★30	（金）	ごはん	こめ		
		●ちゅうかたまごスープ	ベーコン，けいらん，ほうれんそう，たまねぎ，たけのこ，にんじん，とりにく，ぶたにく，ぎゅうにく，だいず，ゼラチン		
		＃いかメンチカツ	いか、たらすりみ、たまねぎ、こむぎ、だいず		
		＃△とうふのオイスターソースに	とうふ，ぶたにく，にんじん，たまねぎ，しいたけ，しょうが，にんにく，こむぎ，だいず，かきじる，あさりエキス	663	28.0