

6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	日	曜	献立	材料
・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。		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790kcal（830） たんぱく質31.8g（26.9～41.5） 脂質28.1g（18.5～27.7） 塩分3.4（2.5） カルシウム438mg（450） 鉄分3.2mg（4.5） 食物繊維5.3g（7.0）			★ 1 (木)	■#かぼちゃパン ■#△白花生のポタージュ ■#ハムチーズカツサンド	乳、小麦、かぼちゃ 白花生、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、鶏肉、パセリ、チーズ、小麦、脱脂粉乳、バター、ほたてエキス、大豆 豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、チーズ、小麦、海藻ミネラル（紅藻）	★ 2 (金)	■#ハヤシライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、にんにく、しょうが、トマト、脱脂粉乳、りんご、鶏肉、小麦、大豆、乳、昆布エキス、ほっけエキス、すけそうだらエキス
・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。 TEL52-2229									22日 860	□#△ツナのサラダ	もやし、小松菜、人参、コーン、まぐろ、小麦、大豆、ごま油、ごま、鰹節エキス、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉、豚肉、ゼラチン、オニオンエキス	22日 892 23日 26.3	※フルーツカクテル	もも、みかん、パイン、りんご、寒天、ぶどう、大豆
★	ごはん	米	6	#きつねうどん	うどん、豚肉、人参、ほうれん草、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節	7	ごはん	米	★	■#きなこ揚げパン	乳、小麦、大豆	9	△#たけのこごはん	米、竹の子、油揚げ、小麦、大豆、鰹エキス、いわしエキス、ほっけエキス、すけそうだらエキス、ほたてエキス
5	●チンゲン菜の中華スープ	チンゲン菜、玉葱、人参、コーン、ベーコン、春雨、鶏肉、鶏卵、豚肉、牛肉、ゼラチン、大豆			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		8	■#△コーンポタージュ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、牛乳、パセリ、小麦、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー	あさりごとぼうのみそ汁	あさり、ごぼう、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			
(月)	■#△□多菜包子	キャベツ、玉葱、しょうが、豚肉、鶏肉、小麦、大豆、乳、ひじき、ごま油、かき汁			#きつねもち		もち、油揚げ、大豆、小麦、鰹エキス、梅酢	鶏肉、玉葱、ごぼう、豆腐、鶏肉、人参、ごま油、ごま、しょうが、ゼラチン、大豆	■#●チキンピカタ	鶏肉、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、鶏卵、チーズ、パセリ、米	#あじカツ		あじ、小麦、大豆	
22日 787	□#ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、しょうが、にんにく、小麦、大豆、ごま油	22日 716	お米deメープルマフィン ▲スナックアーモンド	豆乳、大豆、米、メープルシロップ アーモンド	22日 752 23日 33.4	#すき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆	22日 808 23日 30.8	#□海藻サラダ	もやし、小松菜、きゅうり、人参、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、小麦、大豆	22日 728 23日 31.4	□#切干大根サラダ	切干大根、まぐろ、人参、もやし、きゅうり、ごま、大豆、小麦、ごま油
★	■#●△□中華丼	米、豚肉、えび、いか、玉葱、白菜、うずら卵、竹の子、人参、チンゲン菜、干し椎茸、しょうが、にんにく、ごま油、鶏肉、大豆、小麦、乳、ごま、りんご、にんにく、牛肉、ゼラチン	13	わかめごはん	米、わかめ	14	ごはん	米	★	■#米粉パン	乳、小麦、米	16	ごはん	米
12	#□肉団子ごまみそだれ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま油、ごま、りんご、しょうが		#●かきたま汁	鶏卵、たけのこ、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆、鰹節、昆布エキス		白玉汁	白玉もち、鶏肉、つと、人参、小松菜、油揚げ、干し椎茸、小麦、大豆、昆布エキス、鰹節	15	#●ラビオリスープ	キャベツ、人参、玉葱、コーン、枝豆、小麦、豚肉、鶏肉、大豆、鶏卵		小松菜のみそ汁	小松菜、玉葱、厚揚げ、えのきたけ、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
(月)		#□肉団子ごまみそだれ		鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま油、ごま、りんご、しょうが	#鶏肉のから揚げ（米粉）		鶏肉、小麦、大豆、しょうが、にんにく、米	■#□豚肉のネギみそチーズ焼き	豚肉、長葱、ごま、チーズ、小麦、大豆	■#●アスパラとベーコンのクリームコロッケ	小麦、アスパラ、玉葱、牛乳、豚肉、ベーコン、鶏卵、大豆、鶏肉		ホキの西京焼き	ホキ、大豆
22日 833 23日 35.3	日向夏ゼリー	日向夏果汁	22日 784 23日 33.4	#□れんこんきんぴら	れんこん、白滝、人参、枝豆、ひじき、さつま揚げ、ごま油、ごま、小麦、大豆	22日 870 23日 36.1	#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	22日 750 23日 23.0	■#フロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、しょうが、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、プルーン、鰹節エキス	22日 700 23日 36.5	#ひじきと大豆の煮もの	鶏肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参、ひじき、大豆、小麦、大豆
★	ごはん	米	★	■#△クリームスパゲッティ	スパゲッティ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、しめじ、牛乳、バター、チーズ、小麦、鶏肉、大豆、脱脂粉乳、ほたてエキス	21	ごはん	米	★	■#米粉クロワッサン	乳、小麦、米	23	ごはん	米
19	#すまし汁	はんぺんあられ（たら、長芋）、豆腐、人参、えのき、長葱、干し椎茸、昆布エキス、鰹節、小麦、大豆			#かぼちゃ団子汁		かぼちゃもち（かぼちゃ・じゃがいも）、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、長葱、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布エキス、鰹節	22	#●アルファベットマカロニスープ	マカロニ、玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、大豆、鶏卵、小麦	豆腐のみそ汁		豆腐、玉葱、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	
(月)	#味噌カツ	小麦、大豆、豚肉			さばのみそ煮		さば、大豆	■#白花生コロッケ	白花生、じゃがいも、バター、小麦、大豆	#豚肉の生姜焼き	豚肉、しょうが、小麦、大豆			
22日 831 23日 38.5	#●高野豆腐の卵とじ	玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆	22日 783 23日 28.2	※フルーツ和え	桃、みかん、パイン	22日 757 23日 30.3	□#野菜のごま和え	もやし、小松菜、竹輪、人参、ごま、小麦、大豆	22日 888 23日 34.0	■#鶏肉のチーズトマトソース煮	鶏肉、玉葱、人参、枝豆、チーズ、にんにく、バター、小麦、大豆、トマト	22日 757 23日 34.7	□#五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、ごま油、小麦、大豆
★	ごはん	米	27	■#□しおラーメン	ラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、白菜、玉葱、もやし、竹の子、人参、つと、長葱、ごま、ごま油、小麦、大豆、鶏肉、りんご、乳	28	ごはん	米	★	■#バターパン	乳、小麦	30	ごはん	米
26	大根と長ねぎのみそ汁	大根、長葱、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			#けんちん汁		豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、大豆、小麦、鰹節、昆布エキス	29	■#△きのこ入りクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、豆乳、パセリ、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、乳、バター、脱脂粉乳	●中華卵スープ		ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、竹の子、人参、鶏肉、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン	
(月)	#さんまみぞれ煮	さんま、大根、小麦、大豆、しょうが			#●しゅうまい		玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、ゼラチン、鶏卵、大豆	#□あげぎょうざ	キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚肉、ひじき、大豆、小麦、ごま油、かたくりわしエキス	#●鶏肉のマスタード焼	鶏肉、マヨネーズ（鶏卵）、小麦、大豆、マスタード		#いかメンチカツ	いか、たらすり身、玉葱、小麦、大豆
22日 744 23日 31.7	#△厚揚げの炒め物	厚揚げ、玉葱、鶏ひき肉、人参、えのきたけ、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス	22日 775 23日 33.1	■#●瀬戸内産レモンカスターダルト	小麦、鶏卵、乳、レモン果汁、マーガリン、練乳	22日 765 23日 29.7	#豚肉とつきこのみそ炒め	豚肉、こんにゃく、玉葱、しめじ、人参、さやいんげん、しょうが、小麦、大豆	22日 802 23日 35.2	■#●ポテトサラダ	キャベツ、ハム、マヨネーズ（鶏卵）、小麦、大豆、じゃがいも、小麦、鶏卵、乳、大豆、人参、玉葱、りんご、鮭、マスタード	22日 787 23日 32.8	#△豆腐のオイスターソース煮	豆腐、豚肉、人参、玉葱、しいたけ、しょうが、にんにく、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス