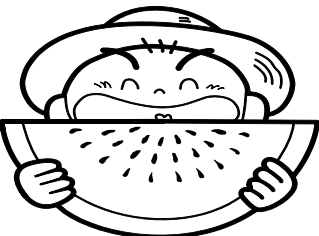


7月のこんだて表

★21日以外牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料
★ 3 (月)		ごはん（豚肉どんぶり）	米	★ 4 (火)		#かしわうどん	うどん、玉葱、鶏肉、油揚げ、竹輪、人参、ほうれん草、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節、まぐろ節	★ 5 (水)		# ● ■ □ ポークカレーライス	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリ、豚肉、トマト、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、鶏肉、小麦、りんご、こま、大豆、鶏卵、チーズ、脱脂粉乳、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ	★ 6 (木)		# ■ デニッシュパン	乳、小麦
		厚揚げと小松菜のみそ汁	玉葱、厚揚げ、小松菜、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			# ■ □ 肉まん	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、にんにく、ごま油、しょうが、乳			# ■ ※フルーツカルピス	桃、みかん、パイン、乳、大豆			# ● ポトフ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、鶏肉、大豆、小麦、鶏卵
		#野菜コロッケ	じゃがいも、小麦、大豆、人参、玉葱、とうもろこし、いんげん			▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、カタクチイワシ			ミニトマト	ミニトマト			#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦
		パックソース	トマト、人参、りんご											# ■ ペンネのトマトソース煮	ペンネ、豚ひき肉、玉葱、にんにく、トマト、チーズ、バター、鶏肉、小麦、大豆
		#豚肉どんぶりの具	豚肉、玉葱、小麦、大豆											# ■ ハンバーグのデミソース	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマトペースト、にんにく、しょうが、りんご、ビーフエキス、ゼラチン、小麦
														# □ もやしのごま酢和え	もやし、きゅうり、人参、まぐろ、小麦、大豆、ごま油、昆布、鰹節
★ 10 (月)		ごはん	米	★ 11 (火)		# ■ 夏野菜スパゲッティミートソース	スパゲティ、玉葱、豚ひき肉、人参、大豆、ピーマン、なす、エリンギ、トマト、しょうが、にんにく、チーズ、牛肉、豚肉、小麦、鶏肉	★ 12 (水)		なめし	米、広島菜、京菜、大根菜、鰹節	★ 13 (木)		# ■ バンスパン（エビカツバーガー）	小麦、乳
		# ● □ 中華コンスープ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、鶏肉、小麦、ごま油、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン			●ツナマヨオムレツ	鶏卵、ツナ、大豆、ゼラチン			くたくさん汁	豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、小松菜、長葱、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、玉葱、白菜、人参、しめじ、牛乳、バター、パセリ、小麦、脱脂粉乳、チーズ、小麦、ほたてエキス、大豆
		#春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、小麦、大豆、春雨			# □ ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉、トマト、玉葱、りんご、レモン果汁、小麦、大豆、チーズ			#いわしのオレンジ煮	いわし、小麦、大豆、オレンジ			# ● ■ △エビカツ●バックタルタルソース	玉葱、えび、小麦、鶏卵、大豆、乳、すけそうだら 大豆、きゅうり、玉葱、赤ピーマン、パセリ、鶏卵、ディル（ハーブ）
		# □ 麻婆茄子	なす、豚ひき肉、竹の子、長葱、人参、干し椎茸、しょうが、にんにく、ごま油、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン、そら豆粉、小麦、鶏肉			# □ ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉、トマト、玉葱、りんご、レモン果汁、小麦、大豆、チーズ			#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			# □ △ツナサラダ	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、ほたてエキス、鶏肉、豚肉、ゼラチン、昆布エキス
★ 17 (月)		 海の日		★ 18 (火)		ごはん	米	★ 19 (水)		ごはん	米	★ 20 (木)		# ■ ソフトフランスパン	小麦、乳
						●小松菜とえのきの中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、玉葱、小松菜、えのきたけ、人参、鶏肉、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン			玉葱としめじのみそ汁	玉葱、しめじ、人参、油揚げ、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			# ■ フラウンシチュー	豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、トマト、しょうが、にんにく、牛乳、鶏肉、小麦、大豆、りんご、昆布エキス、ほっけエキス、スケソウダラエキス、牛肉、ゼラチン、生クリーム
						□肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、トマト、りんご、ごま油			#かつおカツ	鰹、玉葱、しょうが、小麦、大豆			#てりやきチキン	鶏肉、小麦、大豆
						#豆腐の五目煮	豆腐、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、干し椎茸、長葱、小麦、大豆			#豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉、しょうが、ごぼう、こんにゃく、枝豆、小麦、大豆			# ■ コーンバター	コーン、ベーコン、枝豆、人参、バター、鶏肉、小麦、大豆
★ 24 (月)		ごはん	米	★ 25 (火)		# □ △広東麺	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、玉葱、白菜、もやし、人参、竹の子、いか、えび、つと、長葱、しょうが、にんにく、鶏肉、ごま油、牛肉、大豆、ゼラチン、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、椎茸エキス、にんにくエキス、キャベツエキス	★ 26 (水)		# □ ぎょうざ	キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、ごま油、小麦、大豆、しょうがペースト	★ 27 (木)		# ■ コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳
		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			# ● ■ 原宿ドック	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳							# ■ ヨーグルト	脱脂粉乳、乳、ゼラチン、寒天
		# ■ コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳											オレンジジュース	オレンジ
		#肉豆腐	豚肉、白菜、玉葱、焼き豆腐、白滝、長葱、えのきたけ、小麦、大豆、鰹節												

～今月の地元食材～



上原ポーク
（砂川産）



トマト
（砂川産）



ミニトマト
＊（砂川・奈井江産）



ななつほし米
（砂川・奈井江・浦臼産）



干し椎茸
（奈井江産）



きゅうり
（砂川産）

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780kcal（830）
たんぱく質32.8g（26.9～41.5）
脂質26.9g（18.5～27.7）
塩分3.6（2.5）
カルシウム402mg（450）
鉄分3.2mg（4.5）
食物繊維6.0g（7.0）

21日は、滝川にある松尾ジンギスカンさんのジンギスカンです。みなさんにもっとジンギスカンを食べてほしい、給食の思い出の一つにしてほしいということからプレゼントしてくれました。

～卵（●マーク）について～

5日「ポークカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。6日「ポトフ」の卵は、スープ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・・・# ごま・・・□