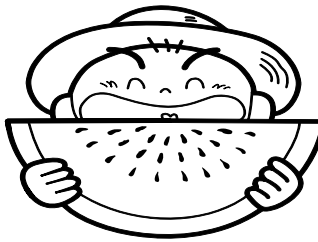


7月のこんだて表

★21日がいがい 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	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料				
★ 3		ごはん（ぶたにくとんぶり）	こめ	4		#かしわうどん	うどん、たまねぎ、とりにく、あぶらあげ、ちくわ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、ほししいだけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし、まぐろぶし	★ 5		#●■□ボークカレーライス	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、ぶたにく、トマト、にんにく、とうにゅう、しょうが、きゅうにゅう、バター、とりにく、こむぎ、りんご、こま、だいず、けいらん、チーズ、だっしふんにゅう、バナナペースト、こんぶエキス、ココア、はちみつ	★ 6		#■デニッシュパン	にゅう、こむぎ	7		ごはん	こめ
		あつあげとこまつなのみぞしる	たまねぎ、あつあげ、こまつな、にんじん、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			#●ポトフ	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とりにく、だいず、こむぎ、けいらん			#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、ほししいだけ、こんぶエキス、かつおぶし、こむぎ、だいず								
		#やさいコロケ	じゃがいも、こむぎ、だいず、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、いんげん			#メンチカツ	ぶたにく、とりにく、キャベツ、たまねぎ、だいず、こむぎ			#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、トマトペースト、にんにく、しょうが、りんご、ビーフエキス、セラチン、こむぎ								
	(月)	パックソース	トマト、にんじん、りんご		(火)	#■□にくまん	キャベツ、たまねぎ、あおねぎ、とりにく、ぶたにく、だいず、こむぎ、にんにく、こまあぶら、しょうが、にゅう		(水)	■※フルーツカルピス	もも、みかん、パイン、にゅう、だいず		(木)						
703	703	#ぶたにくとんぶりのく	ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず	581	581	▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、カタクチイワシ	654	654			638	638	#■ペンネのトマトソースに	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんにく、トマト、チーズ、バター、とりにく、こむぎ、だいず	624	624	#□もやしのごまずあえ	もやし、きゅうり、にんじん、まぐろ、こむぎ、だいず、こまあぶら、こんぶ、かつおぶし
28.2	28.2			27.1	27.1			19.7	19.7			22.0	22.0			28.4	28.4		
★ 10		ごはん	こめ	11		#■なつやさいスパゲッティミートソース	スパゲティ、たまねぎ、ぶたひきにく、にんじん、だいず、ピーマン、なす、エリンギ、トマト、しょうが、にんにく、チーズ、きゅうにく、ぶたにく、こむぎ、とりにく	12		なめし	こめ、ひろしまな、きょうな、だいこんは、かつおぶし	★ 13		#■△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、きゅうにゅう、バター、パセリ、こむぎ、だっしふんにゅう、チーズ、こむぎ、ほたてエキス、だいず	★ 14		ごはん	こめ
		#●□ちゅうかコーンスープ	ベーコン、にんじん、コーン、けいらん、たまねぎ、とりにく、こむぎ、こまあぶら、ぶたにく、きゅうにく、だいず、ゼラチン			#いわしのオレンジに	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ			#●■△エビカツ	たまねぎ、えび、こむぎ、けいらん、だいず、にゅう、すけそうたら			#●ひじきつまれるしる	つまれ（ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、こむぎ、だいず、たら、ほっけ）、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいだけ、あぶらあげ、ながねぎ、こむぎ、だいず、かつおぶし、こんぶ				
		#はるまき	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、とりにく、たけのこ、こむぎ、だいず、はるさめ		(火)	●ツナマヨオムレツ	けいらん、ツナ、だいず、ゼラチン		(水)	■□△ツナサラダ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、まぐろ、こむぎ、だいず、こまあぶら、こま、かつおぶし、ほたてエキス、とりにく、ぶたにく、ゼラチン、こんぶエキス		(木)	#□ひきにくとキャベツのピリからいため	ぶたひきにく、キャベツ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こむぎ、こまあぶら、トマトエキス、オニオンエキス				
	(月)	#□マーボーなす	なす、ぶたひきにく、たけのこ、ながねぎ、にんじん、ほししいだけ、しょうが、にんにく、こまあぶら、ぶたにく、きゅうにく、だいず、ゼラチン、そらめこ、こむぎ、とりにく		(火)	はちみつレモンゼリー	レモンかじゅう、はちみつ		(水)										
594	594			701	701			580	580			656	656			656	656		
20.6	20.6			32.3	32.3			25.4	25.4			26.3	26.3			32.4	32.4		
17			うみのひ	★ 18		ごはん	こめ	19		ごはん	こめ	★ 20		#■ソフトフランスパン	こむぎ、にゅう	21		ごはん	こめ
					●こまつなとえのきのちゅうかたまごスープ	ベーコン、けいらん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ、にんじん、とりにく、ぶたにく、きゅうにく、だいず、ゼラチン			たまねぎとしめじのみぞしる	たまねぎ、しめじ、にんじん、あぶらあげ、わかめ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			#■フラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、トマト、しょうが、にんにく、きゅうにゅう、とりにく、こむぎ、だいず、りんご、こんぶエキス、ほっけエキス、スクソウダラエキス、きゅうにく、ゼラチン、なまクリーム			#まつおジンギスカン	こひつじにく、たまねぎ、もやし、にんじん、りんご、こむぎ、だいず、しょうが、オレンジ、うんしゅうみかん、こめ、にんにくパウダー	
					□にくだんご	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、きゅうにく、だいず、トマト、りんご、こまあぶら			#かつおかツ	かつお、たまねぎ、しょうが、こむぎ、だいず			#てりやきチキン	とりにく、こむぎ、だいず	(金)		ミニトマト	ミニトマト	
	(月)				(火)				(水)				(木)						
				626	626	#とうふのごもくに	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ほししいだけ、ながねぎ、こむぎ、だいず	624	624	#ぶたにくとごぼうのしぐれに	ぶたにく、しょうが、ごぼう、こんにゃく、えだまめ、こむぎ、だいず	584	584	#■コーンバター	コーン、ベーコン、えだまめ、にんじん、バター、とりにく、こむぎ、だいず	630	630	■ヨーグルト	だっしふんにゅう、にゅう、ゼラチン、かんてん
				26.6	26.6			25.8	25.8			27.3	27.3			33.9	33.9	オレンジジュース	オレンジ
24		ごはん	こめ	25		#□△かんとんめん	ラーメン、ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、いか、えび、つと、ながねぎ、しょうが、にんにく、とりにく、こまあぶら、きゅうにく、だいず、ゼラチン、かつおエキス、かきしる、こんぶエキス、しいだけエキス、にんにくエキス、キャベツエキス	・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。 TEL 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・・・# こま・・・□	～卵（●マーク）について～ 5日「ボークカレーライス」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。									
		だいこんと長ねぎのみぞしる	だいこん、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			#□ぎょうざ	キャベツ、にら、ぶたにく、とりにく、こまあぶら、こむぎ、だいず、しょうがペースト												
		#■コーンフライ	コーン、こむぎ、だいず、にゅう		(火)														
	(月)																		
608	608	#にくとうふ	ぶたにく、はくさい、たまねぎ、やきとうふ、しらたき、ながねぎ、えのきだけ、こむぎ、だいず、かつおぶし	649	649	#●■はらじゅくドッグ	けいらん、こむぎ、チーズ、だっしふんにゅう												
22.6	22.6			31.7	31.7														

～今月の地元食材～



上原ボーク

（砂川産）



トマト

（砂川産）



ミニトマト

（砂川・奈井江産）



ななつぼし米

（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633kcal（650）
たんぱく質26.9g（21.1～32.5）
脂質22.6g（14.5～21.5）
塩分2.7（2.0）
カルシウム367mg（350）
鉄分3.3mg（3.0）

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。