8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

・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。
TEL５２－２２２９

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・・・□

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31.7g（26.9～41.5）
脂質28.4g（18.5～27.7）、塩分3.4（2.5）
カルシウム413mg（450）、鉄分3.6mg（4.5）
食物繊維7.0g（7.0）

～卵（●マークについて～

１７日「春雨とわかめのスープ」、２４日「ミートボールスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

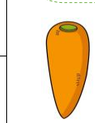
３０日「じゃりんこ夏野菜カレー」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
17	★（木）	＃□ビビンバ丼	米、豚挽肉、鶏挽肉、大豆、ほうれん草、小松菜、人参、もやし、にんにく、生姜、大豆、ごま油、ごま、小麦、そら豆粉		
		●＃春雨とわかめのスープ	春雨、もやし、玉ねぎ、人参、わかめ、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、もやし、鶏卵、小麦、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン		
		▲スナックアーモンド	アーモンド	732	30.7
18	（金）	ごはん	米		
		小松菜とえのきのみそ汁	小松菜、えのきたけ、玉葱、厚揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃さばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布、いわしエキス、鰹エキス		
		＃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	815	33.9
21	（月）	ごはん	米		
		ふりかけ	鰹節、抹茶、海苔、椎茸エキス		
		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		
		●■＃チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦		
		＃すきやき煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆	767	29.1
22	★（火）	■＃スパゲッティミートソース	スパゲティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、鶏肉、にんにく、生姜、小麦、牛肉、豚肉		
		●ほうれん草オムレツ	鶏卵、大豆、ほうれん草		
		ミニフィッシュ	かたくちいわし	842	39.8
23	★（水）	ごはん	米		
		豆腐とわかめのみそ汁	わかめ、豆腐、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		
		＃鮭の南蛮漬け（米粉）	鮭、人参、玉葱、ピーマン、小麦、大豆、米		
		＃とりそぼろ	鶏挽肉、大豆、人参、ごぼう、生姜、小麦、大豆	810	41.6
24	★（木）	■＃クロワッサン	乳、小麦		
		●＃ミートボールスープ	キャベツ、玉葱、えのきたけ、人参、ミートボール（鶏肉、玉葱、豚肉、大豆）、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆		
		＃やわらかトマトチキン	鶏肉、トマト、玉葱、りんご、にんにく、大豆、小麦		
		■＃ミックスポテト	じゃがいも、玉葱、人参、コーン、枝豆、チーズ、バター、鶏肉、小麦、大豆、パセリ	739	27.8
25	★（金）	ごはん	米		
		●中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、わかめ、玉葱、竹の子、人参、鶏肉、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン		
		□チチミ	人参、米、玉葱、にら、大豆、鶏肉、ごま油、にんにく、マッシュポテト		
		パックソース	トマト、人参、りんご		
		＃□ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油	753	26.4
28	（月）	ごはん	米		
		なめこのみそ汁	豆腐、大根、なめこ、長葱、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		
		＃白身魚のフライ	ホキ、小麦、大豆		
		パックソース	トマト、人参、りんご		
		＃□豚肉としめじの甘辛煮	豚肉、しめじ、人参、さやいんげん、生姜、小麦、大豆、ごま	774	34.3
29	（火）	△＃□味噌ラーメン	ラーメン、豚肉、つと、生姜、にんにく、もやし、玉葱、白菜、人参、竹の子、長葱、ごま、鶏肉、ごま油、大豆、小麦、かき汁		
		△＃□ショーロンポー	キャベツ、玉葱、豚肉、竹の子、小麦、大豆、ごま油、春雨、椎茸、かき汁、生姜		
		■型抜きチーズ	チーズ	765	35.0
30	★（水）	●■＃□じゃりんこ夏野菜カレー	米、豚挽肉、玉葱、じゃがいも、トマト、人参、なす、ズッキーニ、カラーピーマン、にんにく、生姜、牛乳、鶏肉、小麦、大豆、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バター、昆布エキス、りんご、ごま		
		※フルーツカクテル	桃、みかん、パイン、りんご、寒天、大豆、ぶどう		
		ミニトマト	ミニトマト	846	22.0
31	★（木）	■＃黒糖パン	乳、小麦		
		△■＃キャベツのクリームスープ	玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、バター、ホタテエキス、牛乳、生クリーム、小麦、大豆、鶏肉、チーズ、脱脂粉乳		
		■＃しろはなまめコロッケ	白花豆、じゃがいも、バター、小麦、大豆		
		＃もやしとツナのサラダ	もやし、小松菜、人参、コーン、まぐろ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、プルーン、鰹節エキス	763	28.0

１７日・・・砂川市全小中学校、奈井江中学校給食始まりです。

１８日・・・奈井江小学校給食始まりです。

２１日・・・上砂川町小中学校、浦臼町小中学校給食始まりです。


にんじん

ズッキーニ

なす

～今月の地元食材～

上原ポーク（砂川産）

トマト（砂川産）

干し椎茸（奈井江産）

ななつぼし米（砂川・奈井江・浦臼産）

米粉（砂川産）

ミニトマト（砂川・奈井江産）

３０日じゃりんこ給食
「じゃりんこ」とは、砂川の子という意味です。砂川でとれた野菜がたっぷりとはいっているカレーです。

トマト

玉葱

じゃがいも

カラーピーマン