

9月のこんだてひょう

★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								
<p>・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。</p> <p>・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</p> <p>今月の地元産食材</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>うちはらポーク 砂川産</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>なまつぼし(おこめ) 砂川・赤井江産</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>こめこ 砂川産</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>きゅうり 砂川産</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>トマト 砂川産</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ミニトマト 砂川・赤井江産</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>じゃがいも 浦白産</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ほししいたけ 赤井江産</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>たまねぎ 砂川産</p> </div> </div>																							
<p>～卵（●マーク）について～ 7日「豆とウィンナーのスープ」、13日「ワンタンスープ」、20日「春雨のスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 12日「カレーうどん」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</p>																							
<p>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。</p> <p>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・・・○ バイン・・・※ 小麦粉・・・# こま・・・□</p>																							
<p>今月の平均栄養量 ()内の数字は基準栄養所要量</p> <p>エネルギー790kcal (830) たんぱく質31.6g (26.9~41.5) 脂質28.6g (18.5~27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム418mg (450) 鉄分3.8mg (4.5) 食物繊維5.3g (7.0)</p>																							
4	(月)	ごはん	米	5	(火)	●#クリームスパゲティ	スパゲティ、玉葱、ベーコン、コーン、ほうれん草、人参、エリンギ、しめじ、牛乳、バター、チーズ、鶏肉、大豆、小麦、脱脂粉乳、ほたてエキス	6	(水)	●#ハヤシライス(オムハヤシ)	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、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、乳、大豆、昆布エキス、ほったけエキス、すけそうたらエキス	7	(木)	●#食パン	乳、小麦	8	(金)	●#豆とウィンナーのスープ	大豆、ウィンナー、玉葱、キャベツ、小松菜、人参、鶏肉、小麦、鶏卵				
		●#にら玉汁	にら、玉葱、鶏卵、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			□肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、トマト、りんご、ごま油			●オムレツ	鶏卵、大豆			#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦			#マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、大豆、人参、長葱、干し椎茸、小麦、生姜、にんにく、鶏肉、牛肉、ゼラチン、豚肉				
		#豚肉のオニオン焼き	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆			冷凍みかん	みかん			ミニトマト	ミニトマト			#ジャーマンポテト	じゃがいも、玉葱、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆、パセリ			許飯(こぎつねごはん)	米				
		#□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			●#カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと、干し椎茸、昆布、鰹節、まぐろ節、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご			ごはん	米			いちごジャム	いちご			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				
11	(月)	●#じゃがいもみそ汁	じゃがいも、玉葱、人参、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	12	(火)	●#□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、生姜、乳	13	(水)	●△#ワンタンスープ	鶏肉、竹の子、白菜、小松菜、人参、長葱、ワンタン、小麦、大豆、鶏卵、豚肉、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、椎茸エキス	14	(木)	●#ミネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、ベーコン、大豆、にんにく、トマト、豚肉、パプリカパウダー			#タンダーチキン	鶏肉、ヨーグルト、トマト			#さつまいも煮	さつまいも、豚肉、人参、ごぼう、長葱、こんにゃく、豆腐、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス
		□和風さんびら包み	鶏肉、玉葱、ごぼう、豆腐、大豆、人参、ごま油、しょうが、ゼラチン、ごま			桃ゼリー	白桃			#春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨			●#マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、きゅうり、コーン、まぐろ、大豆、小麦、マヨネーズ(鶏卵)			さばのみそ煮	さば、大豆				
		●#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			ごはん	米	20	(水)	●#春雨のスープ	春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、小麦、鶏卵、大豆、豚肉、牛肉、大豆、ゼラチン	21	(木)	●#オチョコップパン	乳、小麦、チョコレート			□いごなめし	米、広島菜、京菜、大根葉、しらす、ごま、鰹節、昆布				
18	(月)	 <p>バランスよく食べて 毎日元気</p> <p>敬老の日</p>		19	(火)	●#けんちん汁	豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、鰹、昆布	20	(水)	#□やまゆみ千辛(米粉揚げ)	鶏肉、にんにく、生姜、米、トマト、ごま、ごま油、小麦、大豆	21	(木)	●#白花豆のポタージュ	白花豆、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、鶏肉、小麦、大豆、パセリ、チーズ、脱脂粉乳、バター、ほたてエキス			●#厚焼き卵	鶏卵、小麦、大豆、はちみつ、乳				
		△#マクロカツ	まぐろ、大豆、玉葱、小麦、生姜、ほたてエキス			#□五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油			#□もやしと小松菜のナムル	もやし、人参、小松菜、小麦、大豆、ごま油、ごま			ポロニアステーキ	鶏肉、豚肉			#大根のどほう煮	大根、鶏挽肉、人参、さやいんげん、小麦、大豆				
25	(月)	●#ごはん(親子丼)	米	26	(火)	#□とんこつラーメン	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、ごま油、人参、玉葱、もやし、人参、つと、竹の子、長葱、にんにく、生姜、ごま、鶏肉	27	(水)	●#いわしの生姜煮	いわし、小麦、大豆、生姜	28	(木)	●#米粉パン	乳、小麦、米			●#芋団子汁	いももち(じゃがいも)、鶏肉、大根、ごぼう、長葱、小松菜、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹				
		●#きのこのみそ汁	大根、豆腐、なめこ、えのきたけ、干し椎茸、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			●#しゅうまい	玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、ゼラチン、鶏卵、大豆			#□ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚挽肉、キャベツ、竹の子、長葱、人参、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油、オニオンエキス、トマトエキス			●#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			#うさぎの和風おろしハンバーグ	鶏肉、豚肉、玉葱、トマトペースト、にんにくペースト、大豆、大根、生姜、小麦				
		●△#エビカツ	玉葱、えび、小麦、鶏卵、大豆、乳、すけそうたらすり身、こんにゃく			▲#アーモンドフィッシュ	アーモンド、カタクタイワシ			●#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			●#小松菜のおかかマヨネーズ	もやし、小松菜、人参、竹輪、鰹節、いわし節、むろあじ節、小麦、大豆、マヨネーズ(鶏卵)								