

9月のこんだてひょう

★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																						～卵（●マーク）について～ 7日「豆とウィンナーのスープ」、13日「ワントンスープ」、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。																						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640kcal (650) たんぱく質25.9g (21.1～32.5) 脂質23.9g (14.5～21.5) 塩分2.8 (2.0) カルシウム372mg (350) 鉄分2.9mg (3.0) 食物繊維4.4g (4.5)																						今月の地元産食材  うえはらポークすながわさん  ななつぼし(おこめ)すながわ・ないえ・うらうす さん  こめこすながわさん  きゅうりすながわさん  トマトすながわさん  ミニトマトすながわ・ないえ さん  じゃがいもうらうすさん  ほししいたけないえ さん  たまねぎすながわさん																						★		1		ごはん		こめ		★		●#□ユッケジャンスーフ		ぶたにく、もやし、だいこん、こまつな、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、けいらん、ごまあがら、とりにく、こむぎ、だいず、とりにく、ぎゅうにく、ゼラチン、ごま、しょうが、にんにく、りんご、トマトペースト、パプリカパウダー、こんが		(金)		#□あげぎょうざ		キャベツ、たまねぎ、にら、とりにく、ぶたにく、ひじき、だいず、こむぎ、ごまあがら、かたくちいわし		25.4	
★		7		●#まめとウィンナーのスーフ		だいず、ウィンナー、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、とりにく、こむぎ、けいらん		★		8		すめし(こぎつねごはん)		こめ		★		ぐだくさんじる		とうふ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、こまつな、ながねぎ、ぶたひきにく、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス		67.9																																																																																																													
(月)		6		#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		(木)		7		#ジャーマンポテト		じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず、パセリ		(金)		#こぎつねごはんのぐ		とりひきにく、ぶたひきにく、にんじん、こむぎ、だいず		67.9																																																																																																													
★		11		●#ハヤシライス(オムハヤシ)		こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、しょうが、トマト、だっしふんにゅう、りんご、とりにく、こむぎ、にゅう、だいず、こんがエキス、ほっけエキス、すけそうだらエキス		★		12		●#クリームスパゲティ		スパゲティ、たまねぎ、ベーコン、コーン、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、しめじ、ぎゅうにゅう、バター、チーズ、とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにく、だっしふんにゅう、ほたてエキス		(火)		□にくだんご		とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにく、だいず、トマト、りんご、ごまあがら		68.4																																																																																																													
(月)		6		#オムレツ		けいらん、だいず		(水)		6		●オムレツ		けいらん、だいず		(木)		#ミニトマト		ミニトマト		25.3																																																																																																													
★		13		●#カレーうどん		うどん、とりにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、つと、ほししいたけ、こんが、かつおがし、まぐろがし、こむぎ、にゅう、だいず、けいらん、りんご		★		14		●#ワントンスープ		とりにく、たけのこ、はくさい、こまつな、にんじん、ながねぎ、ワントン、こむぎ、だいず、けいらん、ぶたにく、かつおエキス、かきじり、こんがエキス、しいたけエキス		(火)		れいとうみかん		みかん		25.3																																																																																																													
(月)		6		#はるまき		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、ごまあがら、しょうが、にゅう		(水)		13		#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、ぶたにく、こむぎ、だいず、はるさめ		(木)		#ミルクパン		にゅう、こむぎ		68.4																																																																																																													
★		15		●#マカロニサラダ		ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、はるさめ、こむぎ、だいず、りんご、にんにく、トマト、パプリカパウダー、こんが、しょうが、そらまめこ		★		16		#ミネストローネ		じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコン、だいず、にんにく、トマト、ぶたにく、パプリカパウダー		(金)		ごはん		こめ		68.4																																																																																																													
(月)		6		#タンダーリーチキン		とりにく、ヨーグルト、トマト		(木)		15		#さつまじる		さつまいも、ぶたにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、とうふ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス		(金)		さばのみそに		さば、だいず		25.3																																																																																																													
★		18		●#マカロニサラダ		ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、はるさめ、こむぎ、だいず、りんご、にんにく、トマト、パプリカパウダー、こんが、しょうが、そらまめこ		★		19		#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、だいず、こむぎ、マヨネーズ(けいらん)		(金)		#ひじきとだいずのにもの		とりにく、こんにゃく、さつまあげ、にんじん、ひじき、だいず、こむぎ		25.3																																																																																																													
(月)		6		#Oチョコチップパン		にゅう、こむぎ、チョコレート		(木)		18		#しろはなまめのポスタージュ		しろはなまめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにく、こむぎ、だいず、パセリ、チーズ、だっしふんにゅう、バター、ほたてエキス		(金)		□いりごなめし		こめ、ひろしまな、きょうな、だいこんは、しらす、ごま、かつおがし、こんが		68.4																																																																																																													
★		21		△#ポロニアステーキ		とりにく、ぶたにく		★		20		#けんちんじる		とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ぶたひきにく、こむぎ、だいず、かつお、こんが		(火)		#けんちんじる		とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ぶたひきにく、こむぎ、だいず、かつお、こんが		68.4																																																																																																													
(月)		6		#フロッコリーのツナサラダ		ブロッコリー、コーン、まぐろ、チーズ、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、とりにく、ぶたにく、ブルー、かつおがしエキス		(木)		21		#マクログカツ		まぐろ、だいず、たまねぎ、こむぎ、しょうが、ほたてエキス		(火)		△#マクログカツ		まぐろ、だいず、たまねぎ、こむぎ、しょうが、ほたてエキス		68.4																																																																																																													
★		23		●#こめこパン		にゅう、こむぎ、こめ		★		22		#ごもくはるさめ		はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいず、ごまあがら		(火)		#ごもくはるさめ		はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいず、ごまあがら		68.4																																																																																																													
(月)		6		△#きのこいりクリームスーフ		とりにく、たまねぎ、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、チーズ、こむぎ、だいず、パセリ、だっしふんにゅう、ほたてエキス		★		23		#もやしとこまつなナムル		もやし、にんじん、こまつな、こむぎ、だいず、ごまあがら、ごま		(火)		#もやしとこまつなナムル		もやし、にんじん、こまつな、こむぎ、だいず、ごまあがら、ごま		68.4																																																																																																													
★		25		●#いわしのしょうがに		いわし、こむぎ、だいず、しょうが		★		24		ごはん		こめ		(水)		#ごはん		こめ		68.4																																																																																																													
(月)		6		#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		(木)		25		だいこんとながねぎのみそじる		だいこん、ながねぎ、ぶたひきにく、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス		(火)		#とんこつラーメン		ラーメン、ぶたにく、こむぎ、だいず、ごまあがら、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、つと、たけのこ、ながねぎ、にんにく、しょうが、ごま、とりにく		68.4																																																																																																													
★		27		#うさぎのわふうおろしハンバーグ		とりにく、ぶたにく、たまねぎ、トマトペースト、にんにくペースト、だいず、だいこん、しょうが、こむぎ		★		26		#しゅうまい		たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、ゼラチン、けいらん、だいず		(火)		●#しゅうまい		たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、ゼラチン、けいらん、だいず		68.4																																																																																																													
(月)		6		●#こまつなのおかかマヨネーズ		もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、さばがし、いわしがし、むろあじがし、こむぎ、だいず、マヨネーズ(けいらん)		(木)		27		▲アーモンドフィッシュ		アーモンド、カタクチイワシ		(火)		▲アーモンドフィッシュ		アーモンド、カタクチイワシ		68.4																																																																																																													