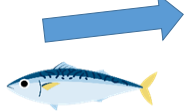


9月のこんだてひょう

★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

献立			材料			日曜			献立			材料			日曜			献立			材料																																																																																																																																																																																																															
★ 1	ごはん(とじどぼろどん)	こめ	★ 2	■#トマトスパゲッティ	スパゲッティ、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、トマト、だいず、にんにく、とりにくエキス、こむぎ、チーズ、バター、パセリ	★ 3	ごはん		★ 4	■#コッペパン	にゅう、こむぎ	★ 5	■#ハヤシライス	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、だっしふんにゅう、りんご、トマト、とりにくエキス、にゅう、だいず、こむぎ、こんぶエキス、ホッケエキス、すけそうだらエキス																																																																																																																																																																																																																						
	こまつなとじゃがいものみとしる	こまつな、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		●#まめとウインナーのスープ	いちご																																																																																																																																																																																																																															
	■#しろみざかなのフライ	ホキ、こむぎ、だいず		●△#□しゃまい	ぶたにく、とりにく、キャベツ、たまねぎ、だいず、こむぎ																																																																																																																																																																																																																															
	(月)バックソース	トマト、にんじん、りんご、だいず、たまねぎ		(火)■※フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト（にゅう、かんでん、ゼラチン）、もも、みかん、パイン		(水)■#マーボー豆腐	とうふ、ぶたひきにく、だいず、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、しょうが、にんにく、そらまめこ、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン		(木)■#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		(金)●オムレツ	けいらん、だいず、こんぶ、かつおがし																																																																																																																																																																																																																						
エネルギー658	たんばく質27.9	■#とじどぼろ	とりひきにく、だいず、にんじん、ごぼう、しょうが、こむぎ	エネルギー634	たんばく質23.0	▲#スナックアーモンド	アーモンド	エネルギー613	たんばく質22.9	■#ジャーマンポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、パセリ、とりにくエキス、だいず、こむぎ	エネルギー666	たんばく質23.4	ミニトマト(すなわね、ないえさん)	ミニトマト																																																																																																																																																																																																																					
★ 8	ごはん	こめ	★ 9	●■#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（すけそうたら）、ほししいたけ、こんぶ、かつおがし、まぐろがし、とんし(豚脂)、こむぎ、にゅう、だいず、けいらん、りんご	★ 10	ごはん	こめ	★ 11	■#デニッシュパン	にゅう、こむぎ	★ 12	●#ちゅうかたまごスープ	ベーコン、けいらん、こまつな、たけのこ、たまねぎ、にんじん、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン																																																																																																																																																																																																																						
	豆腐とわかめのみとしる	わかめ、とうふ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		●△#ワントンスープ	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、ぜんふんにゅう、こんぶエキス																																																																																																																																																																																																																															
	■#ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく、こむぎ、だいず、しょうが		■#さけのムニエル(こめこ)	さけ、バター、こめ		(金)とりにく(しおからあげ)(こめこ)	とりにく、しょうが、にんにく、こめ																																																																																																																																																																																																																												
	(月)■#□やさしいチャップチェ	はるさめ、ベーコン、もやし、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら		エネルギー700	たんばく質27.3		■#かためきチーズ	にゅう		エネルギー641	たんばく質23.3		△#□うまだしごまサラダ	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ごま、だいず、ぶたにくエキス、とりにくエキス、こむぎ、こんぶ、かつおがし、かきじり、にんにく	エネルギー698	たんばく質30.0	■#□ホイコーロー	キャベツ、ぶたにく、ピーマン、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら																																																																																																																																																																																																																		
・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。						★ 16	ごはん	こめ	★ 17	■#ごこうパン	にゅう、こむぎ	★ 18	ごはん	こめ	★ 19	なめし	こめ、ひろしまな、きょうな、だいこんは、かつおがし																																																																																																																																																																																																																			
・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							ぶたじり	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいず、かつおがし		ミニネストローネ	じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいず、ベーコン、にんにく、トマト、パプリカパウダー、とんし(豚脂)		はくさいのみとしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、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、こんぶエキス		●#だしまきたまご	けいらん、こむぎ、だいず、かつおがし、こんぶ																																																																																																																																																																																																																			
							(火)■#いわしのしょうかに	いわし、こむぎ、だいず、しょうが		(水)■#ささみのレモンソースかけ(こめこ)	ささみ、こめ、こむぎ、だいず、レモンかじゅう		(木)■#ぶたにくのパーベキューソース	ぶたにく、しょうが、にんにく、りんご、たまねぎ、こむぎ、だいず、トマト		(金)■#ひじきとだいごのにも	とりにく、こんにゃく、にんじん、ひじき、だいず、こむぎ、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)	エネルギー590	たんばく質22.4	■#□ごもくさんびら	ごぼう、しらたき、にんじん、さやいんげん、ぶたにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま																																																																																																																																																																																																															
							エネルギー646	たんばく質28.8		■#あつあげのそぼろあんかけ	あつあげ、たまねぎ、とりひきにく、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず		エネルギー604	たんばく質31.3		■#コーンバター	コーン、ベーコン、えだまめ、にんじん、バター、とりにくエキス、こむぎ、だいず、たまねぎエキス	エネルギー628	たんばく質29.0	■#Oチョコチップパン	にゅう、こむぎ、チョコレート																																																																																																																																																																																																															
★ 22	ごはん	こめ	★ 23	「さば」について 今までとは違い廃棄量を少なくした切り方となっています。中骨までやわらかく食べられるように仕上げていますが、口に入れる量を考えながら、よくかんでいただきます。 		★ 24	ごはん	こめ	★ 25	■#Oチョコチップパン	にゅう、こむぎ、チョコレート	★ 26	だいこんとながねぎのみとしる	だいこん、ながねぎ、あぶらあげ、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、こんぶエキス																																																																																																																																																																																																																						
	△■#□スープカレー	とりにく、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、しめじ、だいず、しょうが、にんじん、バター、こむぎ、トマト、りんご、とんし(豚脂)、コーンペースト、かぼちゃパウダー、ごまあぶら、あかピーマン、かきじり、かつおエキス、まぐろエキス、いわしエキス、こんぶエキス、にんにく、ヨーグルト(にゅう、かんでん、ゼラチン)		■#けんちんじり	とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、かつおがし、こんぶ		△■#しろはなまめのポタージュ	しろはなまめ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにくエキス、こむぎ、だいず、パセリ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、ほたてエキス、こんぶエキス																																																																																																																																																																																																																												
	□あじつきにくだんご	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにく、りんご、トマト、だいず、ごまあぶら		ほねまでやわらかさばのみどに	さば、だいず		■#チーズフォンデュコロケ	じゃがいも、チーズ、だっしふんにゅう、こむぎ、だいず、こめ		(金)#ていやきチキン	とりにく、こむぎ、だいず																																																																																																																																																																																																																									
	(月)■#□かいどうサラダ	もやし、こまつな、にんじん、ごまあぶら、こめ、こむぎ、だいず、くきわかめ、わかめ、しろとさか、こんぶ、あかとさか		エネルギー636	たんばく質25.6		■#にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず		エネルギー584	たんばく質23.4		△#□ツナのサラダ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、ツナ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、かつおがし、ほたてエキス、ごま、こんぶエキス、たまねぎエキス、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ゼラチン	エネルギー638	たんばく質29.8	●#□こんにゃくキムチ	こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、えだまめ、はくさい、たまねぎ、ごま、だいこん、にんじん、こんぶ、にら、りんご、かつおがしエキス、こんぶエキス、かたくちいわしエキス、ごま、ごまあぶら、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ゼラチン、けいらん(マヨネーズ)																																																																																																																																																																																																																		
★ 29	ごはん	こめ	★ 30	■#□ジャージャーめん	ラーメン、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ぶたひきにく、ながねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こむぎ、とりにくエキス、ごまあぶら、そらまめこ、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン	～卵（●マーク）について～ 4日「豆とウインナーのスープ」、10日「ワンタンスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 9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793kcal (830) たんばく質32.8g (26.9～41.5) 脂質28.8g (18.5～27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム400mg (450) 鉄分3.4mg (4.5) 食物繊維6.3g (7.0)																																																																																																																																																																																																																				
	キャベツのみとしる	キャベツ、にんじん、とうふ、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス			(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、こむぎ、だいず、にんにく、ごまあぶら、しょうが、にゅう	たんばく質680	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2	たんばく質32.2