12月のこんだてひょう *きゅうにゅうは、18日いがい、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	日曜献立	材料	日曜献立	材料
・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。					ΔΠΑΠΙΡ Μ ΗΞ	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(●マーク)について~
・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。				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682kcal (830) たんぱく質27.3g (26.9~41.5) 脂質24.7g (18.5~27.7) 塩分2.8 (2.5) カルシウム394mg (450) 鉄分2.8mg (4.5) 食物繊維4.5g (7.0)		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・・・□ 長芋、山芋・・・§ いか、たこ・・・◆		22「オニオンスープ」、24日「豆乳チゲ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 12日「カレーライス」、16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。	
・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。 14.52-2229									
ごはん	こめ		ラーメン しょうが にんにく ぶたかきに	ごはん	こめ	■#こめこパン	にゅう、こむぎ、こめ	ごはん	こめ
● こまつなとえ きのちゅうかた。 ごスープ	ベーコン、けいらん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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	#□たんたんめ ん 2	ラーメン、しょうが、にんにく、ぶたひきにく、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、もやし、だいず、チンゲンサイ、ながねぎ、とうにゅう、とりにくエキス、こむぎ、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、そらまめこ、ごま	を わかめとながね のみそしる	わかめ、だいこん、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	★ 1 ■# さつまいも のボタージュ	さつま芋、たまねぎ、にんじん、ベーコン、バター、パセリ、ぎゅうにゅう、なあクリーム、とりにくエキス、だいず、こむぎ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、ぶたにくエキス、かぼちゃパウダー	う もやしといものみ そしる	じゃがいも、もやし、にんじん、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
●■# チー ス んぺんフライ	たら、チーズ、けいらん、だいず、こ むぎ	(火) □ あじつきに くだんご	こゆ ノにへ、 たいり、 りんこ、 ト	#□ とりにくの りからやき	я с とりにく、しょうが、にんにく、ごま あぶら、ごま、こむぎ、だいず	# しろみざかな のフライ (木) パッケソース	ホキ、こむぎ、だいず トマト、にんじん、りんご、だいず、たまね ぎ	# ぶたにくのオ ニオンやき	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
エネルギー 6 6 9 たんぱく質 2 5 . 0	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、ぎゅうにくエキス、ゼラチン	エネルギー 751 たんぱく質 31.0 ●■#せとうちレモ ンカスタードタルト	マト、ごまあぶら こむぎ、けいらん、にゅう、マーガリン、れんにゅう、 I モンかじゅう	エネルギー 629 レ たんぱく質 27.4	じゃがいも、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)	ま 1	*************************************	エネルギー 6 3 5 たんぱく質 2 8 . 4	はるさめ、ベーコン、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、ごまあぶら
ごはん	こめ	•	スパゲッティ、たまねぎ、にんじ	ごはん	こめ	■# あんぱん	にゅう、こむぎ、あずき		こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、ぶたにく、
8 # といつみれい	つみれ(とりにく、たまねぎ、こむぎ、だいず)、 だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、な がねぎ、こむぎ、だいず、かつおぶし、こんぶ	↑ ■# トマトス パゲッティ 9	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、バ セリ	: ° 10 ‡+^\'Y0#&	キャベツ、にんじん、あぶらあげ、 まねぎ、だいず、にぼし、かつお・ ぐろエキス、あさりエキス、こんぶ キス	E	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、とりにくエキス、こむぎ、だいず、 だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、ほたてエキ ス、こんぶエキス、パセリ	★ ●■#□ ポーク カレーライス 12	こんがエキス、とりにくエキス、ごまペースト
# ほねまでや らかさばのみ と (長) に	え さば、だいこん、こむぎ、だいず、こ んぶ	(火) ※7ルーツしら たま	みかん、パイン、もも、しらたま もち(もちこめ)、だいず	# さけのたつ あげ(こめこ)	た さけ、こむぎ、だいず、しょうが、こ め	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	」けいらん、たまねぎ、とりにくエキ ス、だいず、トマト	●# とんかつ (金) ■# プロッコリ-	がたにく、だいず、けいらん、こむぎ - ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、ブルーン、かつおがし、とりにくエキス、ぶたにくエキス
エネルギー 677 たんぱく質 31.6	がたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ながねぎ、しょうが、にんにく、だいず、こむぎ、かきじる、あさりエキス、ごまあぶら	エネルギー 604 たんぱく質 22.9	かたくちいわし	エネルギー 700 たんぱく質 32.1		え 708 たんぱく質 29.1 な#ロッナのサ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、ツナ、こむぎ、だいず、こまあぶら、ごま、かつおぶし、ほたてエキス、こんぶエキス、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ゼラチン、たまねぎエキス	エネルギー 7 8 4 たんぱく質 2 5. 5	ココアパウダー
ごはん	こめ		うどん、とりにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、つと(た	ごはん	北光小学校PTA献立	■#せわいロッペパン (やきどはパン)	にゆう、こむさ	ごはん	こめ 冬至給食
15 #さんべいじる	つみれ(すけそうだら、たい)、じゃがいも、だいこん、こんにゃく、ごぼう、ながねぎ、さやいんげん、にんじん、こんぶ、かつおぶし、こむぎ、だいず	●# ■カレー うどん	C + U 7 . IT U + I	# けんちん汁	かつおぶし、まっちゃ、のり、しいたけ 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、こん ぶ、かつおぶし	、 18 ⁹⁻⁹ 2	コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、パセリ、 ま ぎゅうにゅう、こむぎ、だっしふんにゅう、ぜん ふんにゅう、とりにくエキス、ほたてエキス、と んし(豚脂)、チーズ う とりにく、こむぎ、だいず、しょうが、にん にく、こめ	ర	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、とりに く、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、に んじん、ほししいたけ、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
# ハンバーグ デミソース	とりにく、ぶたにく、だいず、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、こむぎ、トマトペースト、ぎゅうにくエキス、ゼラチン	(火) # いなりずし		# いわしのし。 がに	* ³ いわし、こむぎ、だいず、しょうが	#□ やきそば (木)	こむぎ、だいず、キャベツ、とりに	■# すながわ ポークチャップスへ (金)	ぶたにく、チーズ、トマト、たまねぎ、りんご、こ むぎ、だいず、レモンかじゅう、
エネルギー 652 たんぱく質 27.4	たまねぎ、けいらん、たけのこ、にんじん、ほし しいたけ、こむぎ、だいず	エネルギー 714 たんぱく質 29.8 ■さきさきチース	にゅう	エネルギー 624 たんぱく質 28.3	だいこん、にんじん、こんにゃく、うずらのたまご、ちくわ(けそうたら、いとよりだい、たちうお、だいず、かんてん)、おがしあげ(すけそうたら、とうふ、たまねぎ、にんじん、こう)、だいず、かつおぶし、こんぶ、こむぎ	す。	・ ぎゅうにゅう、けいらん、チョコレート、だいず、ゼラチン、れんにゅう、かんてん、ココアパウダー だつしふんにゆう	- エネルギー 682 たんぱく質 29. 1	れんこん、しらたき、にんじん、えだまめ、ひじき、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま
± ピラフ	こめ、にんじん、コーン、とりにく、あかピーマン、タラエキス、だいず	ごはん	こめ	ごはん	こめ		લ્પરિ		
●# オニオン スープ # クリスピーラ	(いず、パセリ クリスマス給食)	な はくさいのみそしる	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	24 ●#□ とうに チゲ	とうふ、ぶたにく、はくさい、だいこん、にんじん、にら、しめじ、とうにゅう、だいず、こむぎょう とりにくエキス、けいらん、こめこうじ、たまれぎ、ごま、だいこん、にんじん、こんぶ、ゼラチンかたくちいわし				
(5)	* こむぎ、だいず、とりにく * ***・ こむぎ、だいず、とりにく * **・ こむぎ、だいず、とりにく **・ こむぎ、だいず、りんご、ブルーン、かつおがし、とりにくエキス、ぶたにくエキス	(*)	けいらん、はちみつ、こむぎ、だい ず、にゅう	●■とりにくの そマヨやき	1.111-7 4"1.14"	. 2, 4,	15日の献立は、8月〜9月 が考えてくれたメニューです		士の実習を行っておりまし
725	とうにゅう、だいず、いちご、こめ、かんてん、ココアパ	エネルギー 633 たんぱく質 24.1	ぶたにく、しょうが、こむぎ、だいず、ポテト、ほうれんそう	エネルギー 652 たんぱく質 28.3	もやし、こまつな、にんじん、ごまあぶら、 こむぎ、だいず、ごま				