

6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				
★ 2	(月)	ごはん(ピビンパ丼)	米	3	△#□ 醤油 ラーメン	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、玉葱、白菜、人参、もやし、竹の子、つと、長葱、にんにく、生姜、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、鶏肉エキス、椎茸エキス、キャバツエキス、ごま、ごま油	4	☆ わかめと長ねぎのみぞ汁	わかめ、大根、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	5	ごはん	米	★ 6	■#コッペパン	乳、小麦				
		#ピビンパ丼(肉)	豚挽肉、鶏挽肉、大豆、にんにく、生姜、小麦、そば豆粉			#白身のフライ		ホキ、小麦、大豆	豆腐、玉葱、長葱、人参、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		いちごジャム	いちご							
		#□ピビンパ丼(野菜)	もやし、人参、ほうれん草、小松菜、小麦、大豆、ごま油、ごま			ハクワソース		トマト、人参、りんご、大豆、玉葱	#豚肉のバーベキューソース		豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆、トマト	●#白菜とミートボールのスープ		白菜、玉葱、小松菜、人参、鶏肉エキス、大豆、ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆、玉葱)、鶏卵、小麦					
エネルギー 820	たんばく質 36.5	●#□ わかめスープ	ベーコン、長葱、春雨、わかめ、鶏卵、鶏肉エキス、小麦、大豆、ごま、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン	(火)	#□ ぎょうざ	キャバツ、にら、豚肉、鶏肉、大豆、ごま油、小麦、生姜	(水)	#□ 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、小麦、大豆、ごま	(木)	#ひじきと大豆の煮物	鶏肉、こんにゃく、人参、ひじき、大豆、小麦、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)	(金)	■#マカロニサラダ	マカロニ、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦				
9	(月)	ごはん	米	10	#五目うどん	うどん、鶏肉、油揚げ、玉葱、人参、小松菜、ごぼう、長葱、干し椎茸、竹輪(すけそうたら) 昆布、鰹節、小麦、大豆、まぐろ節	11	☆ キャバツのみぞ汁	キャバツ、人参、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	■#メロンパン	乳、小麦	★ 13	■#ハヤシライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、にんにく、生姜、脱脂粉乳、りんご、トマト、鶏肉エキス、乳、大豆、小麦、トマト、昆布エキス、ホッケエキス、すけそうたらエキス				
		大根と油揚げのみぞ汁	大根、しめじ、えのきたけ、油揚げ、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス			■#チーズフォンデュコロッケ		じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、小麦、大豆、米	■#タンリーチキン		鶏肉、ヨーグルト、トマト、オニオンエキス	#□ 小松菜サラダ		小松菜、ハム、もやし、人参、小麦、大豆、ごま油、ごま、米					
		#ほっけ和風フライ	ほっけ、小麦、大豆			(水)		#豚肉どんぶりの具	豚肉、小麦、大豆、玉葱		■#コーンバター	コーン、ベーコン、枝豆、人参、バター、鶏肉エキス、小麦、大豆		(金)	■型抜きチーズ	乳			
エネルギー 762	たんばく質 32.7	#すき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆	エネルギー 759	▲#スナックアーモンド	アーモンド	たんばく質 32.5	たんばく質 34.4	たんばく質 34.4	たんばく質 36.3	たんばく質 84.8	たんばく質 82.4	たんばく質 28.9	たんばく質 28.9	たんばく質 28.9				
16	(月)	ごはん	米	★ 17	#ナン	小麦	18	☆ #けんちん汁	豆腐、大根、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、昆布、鰹	19	■#ミルクパン	乳、小麦	★ 20	●#中華スープ	ベーコン、鶏卵、小松菜、玉葱、竹の子、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン				
		#かぼちゃ団子汁	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、鶏肉、油揚げ、大根、長葱、ごぼう、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節			●#ひき肉カレー		豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参、大豆、ピーマン、生姜、にんにく、バター、豚脂、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、トマト、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス	△#キャベツのグリーンスープ		玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、バター、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、小麦、大豆、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、小麦、ほたてエキス、昆布エキス	■#コーンフライ		コーン、乳、小麦、大豆、全粉乳					
		さばのみぞ煮	さば、大豆			●#オムレツ		鶏卵、米、大豆、昆布、鰹節	#メンチカツ		豚肉、鶏肉、キャバツ、玉葱、大豆、小麦	(金)		■#コーンフライ	コーン、乳、小麦、大豆、全粉乳				
エネルギー 821	たんばく質 30.1	#□ 野菜チャプチェ	春雨、豚肉、もやし、人参、ピーマン、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油	エネルギー 902	たんばく質 41.9	たんばく質 34.8	たんばく質 79.3	たんばく質 34.8	たんばく質 27.8	たんばく質 75.1	たんばく質 27.8	たんばく質 28.9	たんばく質 28.9	たんばく質 28.9	たんばく質 28.9				
23	(月)	ごはん	米	★ 24	△#あんかけスパゲティ	スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、キャバツ、しめじ、ウインナー、トマト、かき汁、あさりエキス、生姜、にんにく、鶏肉エキス、小麦、大豆、バター、パセリ	25	☆ ぐだくさん汁	豆腐、大根、ごぼう、こんにゃく、人参、小松菜、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	26	■#米粉パン	乳、小麦、米	★ 27	●#かきたま汁	鶏卵、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆、鰹、昆布				
		●#厚焼き卵	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳			△#いわし蒲焼き		いわし、小麦、大豆、かき汁	●#鶏肉のマスタード焼き		鶏肉、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦、マスタード	(金)		●#■みそカツ	鶏卵、乳、大豆、豚肉、小麦				
		△#□ 焼き肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、かき汁、あさりエキス、小麦、ごま油、そば豆粉			たんばく質 724		たんばく質 700	たんばく質 779		たんばく質 749	たんばく質 30.5		たんばく質 24.8	たんばく質 27.7	たんばく質 29.3	たんばく質 30.5	たんばく質 30.5	たんばく質 30.5
★ 30	(月)	ごはん	米	●#中華スープ	●#厚焼き卵	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	25	△#いわし蒲焼き	いわし、小麦、大豆、かき汁	26	●#米粉パン	乳、小麦、米	★ 27	●#かきたま汁	鶏卵、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆、鰹、昆布				
		●#中華スープ	ベーコン、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、春雨、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン			たんばく質 724		たんばく質 700	たんばく質 779		たんばく質 749	たんばく質 30.5		たんばく質 24.8	たんばく質 27.7	たんばく質 29.3	たんばく質 30.5	たんばく質 30.5	たんばく質 30.5
		#春巻き	キャバツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨			たんばく質 24.8		たんばく質 27.7	たんばく質 29.3		たんばく質 29.3	たんばく質 29.3		たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3
エネルギー 756	たんばく質 25.2	#マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、竹の子、長葱、干し椎茸、生姜、小麦、にんにく、そば豆粉、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン	たんばく質 24.8	たんばく質 27.7	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3	たんばく質 29.3				

・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。
 Tel.52-2229

～卵(●マーク)について～
 2日「わかめスープ」、6日「白菜とミートボールのスープ」、26日「ラビオリスープ」、30日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。
 17日「ひき肉カレー」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・・・□
 長芋、山芋・・・§

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782kcal(830)
 たんばく質31.7g(26.9～41.5)
 脂質27.9g(18.5～27.7)
 塩分3.5(2.5)
 カルシウム398mg(450)
 鉄分3.1mg(4.5)
 食物繊維6.0g(7.0)