

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

献立		材料		献立		材料		献立		材料		献立		材料							
★	ごはん（鶏とほうろく）	米		★	■#トマトスパゲッティ	スパゲッティ、玉葱、人参、コーン、ベーコン、トマト、大豆、にんにく、鶏肉エキス、小麦、チーズ、バター、パセリ		★	■#コッパバン	乳、小麦		★	■#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、エリンギ、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、昆布エキス、ホックエキス、すけそうたらエキス							
1	小松菜としゅうまいのあじけ	小松菜、玉葱、人参、じゃがいも、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		2				3	●#ロコックシースープ	豚肉、もやし、大根、小松菜、長葱、人参、干し椎茸、鶏卵、ごま油、鶏肉エキス、大豆、牛肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、小麦、米粉、りんご、にんにく、トマト、パプリカパウダー、昆布、ごま、生姜、にんにく		4	●#豆とウインナーのスープ	大豆、ウインナー、玉葱、キャベツ、人参、鶏肉エキス、鶏卵、小麦							
	■#白身魚のフライ	ホキ、小麦、大豆							●△#ロッシュパイ	豚肉、鶏肉、鶏卵、小麦、竹の子、大豆、ごま油、玉葱、かき汁、ゼラチン		(木)	■#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦							
(月)	パッパノース	トマト、人参、りんご、大豆、玉葱		(火)	■#フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト（乳、寒天、ゼラチン）、桃、みかん、パイン		(水)					(金)	●#オムレツ	鶏卵、大豆、昆布、鰹節						
エネルギー 811 たんぱく質 35.0	■#鶏とほうろく	鶏挽肉、大豆、人参、ごぼう、生姜、小麦		エネルギー 769 たんぱく質 27.9	▲#スナックアーモンド	アーモンド		エネルギー 806 たんぱく質 32.4	■#マーマー豆腐	豆腐、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、竹の子、長葱、干し椎茸、小麦、生姜、にんにく、そら豆粉、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン		エネルギー 712 たんぱく質 26.4	■#シューマンポテト	じゃがいも、玉葱、ベーコン、パセリ、鶏肉エキス、大豆、小麦	エネルギー 828 たんぱく質 28.7	ミニトマト（砂川、奈仲江産）	ミニトマト				
8	豆腐とわかめのみど汁	わかめ、豆腐、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		9	●#カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと（すけそうたら）、干し椎茸、昆布、鰹節、まぐろ節、豚脂、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご		★	ごはん	米		★		乳、小麦		ごはん	米				
								10	●△#ワンタンスープ	ベーコン、竹の子、白菜、人参、長葱、ワンタン、鶏肉エキス、豚脂、鰹、かき汁、昆布エキス、鶏卵、小麦、大豆、昆布、椎茸エキス		11	△#ささみのこいりクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、豆乳、バター、チーズ、小麦、大豆、パセリ、脱脂粉乳、ほたてエキス、全粉乳、昆布エキス		12	●#中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、小松菜、竹の子、玉葱、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン			
(月)	■#豚肉の生巻焼き	豚肉、小麦、大豆、生姜		(火)	■#いなり寿司	米、昆布、大豆、小麦		(水)	■#口福げふりょう	キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、大豆、小麦、ごま油、かたくちいわしエキス		(木)	■#鮭の△ニエル（米粉）	鮭、バター、米		(金)	鶏肉の塩から揚げ（米粉）	鶏肉、生姜、にんにく、米			
エネルギー 766 たんぱく質 33.2	■#野菜チキンプチ	春雨、ベーコン、もやし、人参、ピーマン、干し椎茸、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油		エネルギー 913 たんぱく質 33.8	■#型抜きチーズ	乳		エネルギー 772 たんぱく質 27.3	■#口福コギ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、ごま油、小麦、大豆、米粉、ごま		エネルギー 788 たんぱく質 28.8	△#口福さけだごきり	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、人参、ごま、大豆、豚肉エキス、鶏肉エキス、小麦、昆布、鰹節、かき汁、にんにく	エネルギー 883 たんぱく質 38.4	■#口ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油				
・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。				★	ごはん	米		★	■#黒糖パン	乳、小麦		ごはん	米		なめし	米、広島菜、京菜、大根葉、鰹節					
気軽に給食センターまで連絡してください。 TEL 52-2229				16	豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹節		17	■#ミネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、大豆、ベーコン、にんにく、トマト、パプリカパウダー、豚脂		18	白菜のみど汁	白菜、長葱、油揚げ、しめじ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	19	■#いも団子汁	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、鰹節				
				(火)	■#いわしのしょうが煮	いわし、小麦、大豆、生姜		(水)	■#ささみのしもじんずかけ（米粉）	ささみ、米、小麦、大豆、レモン果汁		(木)	■#豚肉のハーベキューソース	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆、トマト	(金)	●#だし巻きたまご	鶏卵、小麦、大豆、鰹節、昆布				
					■#厚揚げのたけのこあんかけ	厚揚げ、玉葱、鶏挽肉、人参、干し椎茸、小麦、大豆		エネルギー 732 たんぱく質 35.1	■#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、玉葱エキス		エネルギー 745 たんぱく質 28.9	■#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）	エネルギー 720 たんぱく質 26.7	■#口五目さんびら	ごぼう、白滝、人参、さやいんげん、豚肉、ごま油、小麦、大豆、ごま				
★	ごはん	米		22	△#■#スープカレー	鶏肉、じゃがいも、玉葱、キャベツ、しめじ、大豆、生姜、人参、バター、小麦、トマト、りんご、豚脂、コーンペースト、かぼちゃパウダー、ごま油、赤ピーマン、かき汁、鰹エキス、まぐろエキス、いわしエキス、昆布エキス、にんにく、ヨーグルト（乳、寒天、ゼラチン）		23				24	■#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、鰹節、昆布	25	△#■#白花豆のポタージュ	白花豆、玉葱、しめじ、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、小麦、大豆、パセリ、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、ほたてエキス、昆布エキス	26	大根と長葱のみど汁	大根、長葱、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	
(月)	■#味噌汁	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、りんご、トマト、大豆、ごま油			■#味噌汁	鶏肉、玉葱、豚肉、トマト、にんにく、生姜、大豆、りんご、小麦、牛肉エキス、ゼラチン、鶏肉エキス			■#さばでやわらかさばのみど汁	さば、大豆		(木)	■#チーズフォンデュ	じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、小麦、大豆、米	(金)	■#照り焼きチキ	鶏肉、小麦、大豆				
エネルギー 834 たんぱく質 33.4	■#口福さけだごきり	もやし、小松菜、人参、ごま油、米、小麦、大豆、きんぴら、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか		エネルギー 744 たんぱく質 34.5	■#肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆		29	キャベツのみど汁	キャベツ、人参、豆腐、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		30	■#ハンバーグのチニソース	鶏肉、玉葱、豚肉、トマト、にんにく、生姜、大豆、りんご、小麦、牛肉エキス、ゼラチン、鶏肉エキス		●#口こんにゃくキムチ	こんにゃく、豚肉、玉葱、枝豆、白菜、玉葱、ごま、大根、人参、昆布、にら、りんご、鰹節エキス、昆布エキス、かたくちいわしエキス、ごま、ごま油、生姜、にんにく、小麦、大豆、ゼラチン、鶏卵（マヨネーズ）				
29	キャベツのみど汁	キャベツ、人参、豆腐、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		30				～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・・・□ 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793kcal (830) たんぱく質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)					
(月)	●#小松菜のおかきマヨネーズ	もやし、小松菜、人参、竹輪、鰹節、マヨネーズ（鶏卵）、小麦、大豆		エネルギー 781 たんぱく質 29.6	■#豆腐とどうせりー	ぶどう果汁															