

11月のこんだてひょう

★牛乳は、14、20日以外、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					
●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。				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792kcal (830) たんばく質31.8g (26.9～41.5) 脂質28.2g (18.5～27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム382mg (450) 鉄分3.3mg (4.5) 食物繊維6.6g (7.0)				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・・・\$				～卵(●マーク)について～ 6日「ボトフ」、7日「中華スープ」、17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。 14日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。				
3	(月)		ごはん	★	ごはん	米	■#バターパン	乳、小麦	★	ごはん	米					
	4		豆腐とわかめのみ じ汁	5	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、鰹節、大豆	●#ボトフ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵	7	●#中華スー	ベーコン、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、春雨、小麦、大豆、鶏卵、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン					
	(火)		#豚肉のバーベ キューソース	(水)	●#だし巻きたま	鶏卵、小麦、大豆、鰹、昆布	■#白花豆コロッ ケ	白花豆、じゃがいも、バター、小麦、大豆	(金)	●△#口 しょうまい	豚肉、鶏肉、小麦、鶏卵、竹の子、大豆、ごま油、かき汁、ゼラチン					
		文化の日	エネルギー 772 たんばく質 35.9	#うま煮	鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、さといも、昆布、小麦、大豆	#大根とほうろ煮	大根、鶏挽肉、人参、さやいんげん、小麦、大豆	■#ペンネのマ トソース煮	ペンネ、豚挽肉、玉葱、チーズ、にんにく、トマト、鶏肉、小麦、大豆、バター	△#豆腐のオイ スターソース煮	豆腐、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆					
10	(月)	ごはん	米	★	ごはん	米	■#米粉クロワ ッサン	乳、小麦、米	★	●#カレーラ イス	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、鶏肉、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、トマト、大豆、小麦、乳、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、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、豚肉エキス、ごまペースト					
		●#かきだし汁	鶏卵、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆、鰹節、昆布	11	△■#クリーム スープスパゲ ティ	スパゲッティ、玉葱、ベーコン、コーン、ほうれん草、人参、エリンギ、しめじ、牛乳、バター、小麦、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、大豆、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉エキス	12	なめこのみぞ汁	豆腐、大根、なめこ、長葱、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	13	△■#ポテトミ ルクスー	じゃがいも、玉葱、人参、コーン、ベーコン、牛乳、バター、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉エキス、パセリ				
		骨までやわらか さばのみそ煮	さば、大豆	(火)	※フルーツカク テル	みかん、パイン、桃、りんご果汁、寒天、大豆、ぶどう果汁	(水)	はちみつ鶏	鶏肉、大豆、はちみつ、生姜、にんにく	■#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦					
		エネルギー 733 たんばく質 36.8	#豆腐としめじ の甘辛煮	エネルギー 798 たんばく質 29.7	△アーモンド フィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	#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	エネルギー 954 たんばく質 28.5	●#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)、小麦、大豆					
★	17	●#春雨のスー	春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏卵、小麦、大豆、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン	18	#●#豚肉のあん かけうどん	うどん、玉葱、豚肉、鶏卵、人参、長葱、ごぼう、竹輪(たらすりみ)、干し椎茸、生姜、高野豆腐、ごま油、昆布、鰹節、まぐろ節、小麦、大豆	19	#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、ごぼう、長葱、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節	★	20	■#きなこ揚げパン	乳、小麦、きなこ			
		□味付き肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、りんご、トマト、大豆、ごま油	(火)	#■肉まん	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、にんにく、ごま油、生姜、乳	(水)	#鮭の南蛮漬(米 粉)	鮭、米、人参、玉葱、ピーマン、小麦、大豆	■#春雨のサラダ	春雨、もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま油、小麦、大豆、米					
		エネルギー 752 たんばく質 27.7	#野菜のキムチ炒 め	エネルギー 821 たんばく質 38.1	■型抜きチーズ	乳	#豚肉とつきこん のみぞめ炒め	豚肉、玉葱、こんにゃく、しめじ、人参、さやいんげん、大豆、生姜、小麦	エネルギー 830 たんばく質 31.1	クレープいちご	大豆、いちご、米、レモン果汁					
								■#ソノアフランスパン	乳、小麦	■#ジャマスカット	脱脂粉乳、マスカット果汁、レモン果汁					
24	(月)		ごはん	ごはん	米	26	#△口みそラ ーメン	ラーメン、豚肉、つと(たらすりみ)、生姜、にんにく、もやし、玉葱、白菜、人参、竹の子、長葱、ごま、ごま油、小麦、大豆、鶏肉エキス、かき汁	★	27	#■フランクシ チュー	豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、生姜、にんにく、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、大豆、小麦、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、昆布エキス、ホックエキス、すけそうたらエキス、乳、りんご、牛肉エキス、ゼラチン	28	★	●#チーズオム レツ	鶏卵、チーズ、小麦、大豆
			振替休日	(火)	#いわしのみぞれ 煮	いわし、小麦、大豆、大根、さばエキス、昆布	(水)	#□ぎょうざ	キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、生姜、小麦、大豆、ごま油	(木)	27	#■フランクシ チュー	豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、生姜、にんにく、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、大豆、小麦、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、昆布エキス、ホックエキス、すけそうたらエキス、乳、りんご、牛肉エキス、ゼラチン	28	#さつまいも天 ぷら	さつまいも、小麦
				エネルギー 777 たんばく質 33.5	#●口こんにゃく キムチ	こんにゃく、豚肉、玉葱、ごま、大根、白菜、人参、昆布、にら、りんご、にんにく、鰹節、ゼラチン、かたくちいわしエキス、小麦、大豆、枝豆、マヨネーズ(鶏卵)、ごま油	●#豆腐ドッ	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳		エネルギー 778 たんばく質 30.5	#大根サ ラダ	大根、きゅうり、人参、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルー、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	28	#鶏とほう ろ	鶏挽肉、人参、ごぼう、生姜、小麦、大豆	