~卵(●マーク)について~

けいらん、こむぎ、チーズ、

にゅう、だっしふんにゅう

●■♯ はら じゅくドッグ

ぎ、だいず

今月の平均栄養量

だいず、ごまあぶら、ごま

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。

りんごジュース

りんご

()内の数字は基準栄養所要量 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。 エネルギー653kcal (650) 21日「春雨のスープ」22日「コンソメスープ」の卵は、 えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ たんぱく質24.4g スープの原材料に含まれています。 • 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。 (21,1~32.5) 牛乳、乳製品・・・■ 脂質23.2g(14.5~21.5) ナッツ・・・▲ 27日「じゃりんこ夏野菜カレー」の卵は、調味料の原材料に 塩分2. 4(2.0) ・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 チョコレート・・・〇 含まれています。 カルシウム367mg (350) で連絡してください。 パイン・・・※ 小麦粉・・・# 鉄分2.7mg(3.0) Tel52-2229 ごま・・・□ 長芋、山芋・・・§ 食物繊維4.7g(4.5) こんげつの じもとさん しょくざい 27日「じゃりんこなつやさいカレー なか なつ カレーの中には夏においしい野菜がたくさんはいっています。砂川・奈井江産の野菜のみで作る じもと あじ あじ 特別なカレーです。地元の味を味わっていただきましょう。27日に使用する地元食材です。 ミニトマト ななつぼし(おこめ) きゅうり ほししいたけ トマト うえはらポーク すながわ・ないえ・ すながわ・ すながわさん トフト ないえさん すながわさん にんじん じゃがいも ミニトマト すながわさん すながわさん ないえさん ズッキーニ たまねぎ カラーピーマン うらうすさん 献立 材料 献立 材料 日曜 献立 材料 材料 日曜 献立 材料 日曜 献立 ごはん(ぶたにく どんぶり) こめ こめ にゅう、こむぎ ごはん ■♯クロワッサン きゅうしょくかいし はるさめ、もやし、たまねぎ、に 9 夏休み明けの給食開始日 んじん、こまつな、ベーコン、ほ キャベツ、にんじん、あぶらあ たまねぎ、キャベツ、じゃがい ●# #8±ma ししいたけ、とりにくエキス、こ |•# コンソメ | も、にんじん、ベーコン、けい げ、しめじ、だいず、にぼし、かつ お・まぐろエキス、あさりエキス、 21 22 20 むぎ、だいず、けいらん、ぶたに らん、とりにくエキス、こむ すながわしないしょう・ ちゅうがっこう こんぶエキス くエキス、ぎゅうにくエキス、ゼ ぎ、だいず 20日 奈井江小 • 中学校 21日 砂川市内小・中学校 ラチン かみすながわちゅうおうしょう・ ちゅうがっこう うらうすしょう・ ちゅうがっこう 上砂川中央小•中学校 浦臼小•中学校 とりにく、しょうが、にんにく、 ごまあぶら、こむぎ、だいず、ご ● ₱ラヤルを けいらん、だいず、ほうれん かぼちゃ、こむぎ、だいず、じゃ ‡ かぼちゃコ Nyケ #□ とりにくの そう がいも、たまねぎ (**/k**) し、パルいも、たいず、がたひきにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、そらまめこ、がたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、とりにくエキス ペンネ、ぶたひきにく、たま ごはんのうえに、「とんかつ」、「たまごとじ」をのせて、 706 608 ■# ベンネのト ト、こむぎ、だいず、とりにく # SECTION ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず セルフかつどんをつくってみましょう。 # じゃがマー たんぱく質 エキス、バター 28.0 ごはん(かつど こめ、ぶたひきにく、たまねぎ、じゃがいも、トマト、にんじん、なす、ボッキーニ、カラーピーマン、にんにく、しょうが、ぎゅうにゆう、にゆう、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん、りんご、だっしふんにゅう、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バター、こんぶエキス、ごまペースト ラーメン、たけのこ、もやし、 はくさい、たまねぎ、にんじ ん、ぶたにく、ほししいたけ、 こめ ■# こめこパン にゅう、こむぎ、こめ こめ □ーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、パセリ、ぎゅうにゅう、こむぎ、だっしふんにゅう、とんし(豚脂)、ぜんふんにゅう、とりにくエキス、チーズ、ほたてエキスパウダー わかめ、とうふ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、 つみれ(とりにく、たまね ●△■#□ えび、うずらのたまご、しょうが、にんにく、こむぎ、にゅ ぎ、ぶたにく、だいず)、だい こん、にんじん、ながねぎ、 たいず、にぼし、かつお・まぐろ 26 27 28 29 う、ごまあぶら、だいず、とり ほししいたけ、こんぶ、かつ エキス、あさりエキス、こんぶエ にくエキス、りんご、ぎゅうに お、こむぎ、だいず くエキス、ゼラチン ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、たまねぎ、にんじん、バター、ぶたにくエキス、りんご、とりにくエキス、にんにく、ごまあぶら、チーズ、クリーム、にゅう ■♯□ ラザニ さけ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、たまねぎ、ぶたに けいらん、だいず、ぶたにく、こ # さけのなん まんづけ(こめ ピーマン、こむぎ、だいず、 ●# とんかつ く、たけのこ、こむぎ、だい もも、みかん、パイン、にゅ う、だいず、れんにゅう、あ むぎ ■※ フルーツ あんにん キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ、た こめ ず、はるさめ、しいたけ、か (火) (水) 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、 プルーン、かつおぶし、とりにくエキス、 きエキス、しょうが、ごまあ ぶら んにんパウダー キャベツとツ たまねぎ、けいらん、たけのこ、 ごぼう、にんじん、ぶたに 703 699 ぶたにくエキス 617 634 629 #□ きんぴら ごぼう く、さやいんげん、こむぎ、 ●# **たまごとじ** にんじん、ほししいたけ、こむ

たんぱく質 ミニトマト (す ながわ・ないえ ミニトマト