11月のこんだてひょう *ぎゅうにゅうは、14、20日以外、まいにちつきます!(小学校用) *砂川市学校給食センター

	材料	日 曜 献立	材料	日曜 献立		_ 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	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。			
・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。				エネルギー642kcal (650)		50 • • • ●		B(●マーケ) について~	
・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。					たんぱく質26.2g (21.1~32.5)		テ、かき貝・・・△ -	17日「春雨のスー	-プ」の卵は、スープの原材料に含まれてい
				A S	質23.5g(14.5~21.5) 塩分2.7(2.0)	牛乳、乳製品・・ ナッツ・・・▲	•		
+n-+				1	カルシウム350mg (350)	チョコレート・・	•0	り の原材料に含まれて	こいます。
・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。16.52-229					鉄分2.7mg (3.0) 食物繊維5.0g (4.5)	パイン・・・※ 小麦粉・・・#			
11102 222	-0				2,5,5,5,5	ごま・・・□			
						長芋、山芋・・・	§		
		ごはん		ごはん	こめ	■#バターパン	にゅう、こむぎ	ごはん	こめ
	10-10		わかめ、とうふ、えのきたけ、にん	*		*		*	
7		4 とうふとわかめの みそしる	じん、あぶらあげ、ながねぎ、だい	5 ぶたじる	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、 とうふ、こんにゃく、ごぼう、にんじ	5 A # +4L 7	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、とりにくエキ	1 ● # ちゅうかスー	ベーコン、たまねぎ、もやし、ながねぎ、にんじん こまつな、はるさめ、とりにくエキス、こむぎ、だ
•		みそしる	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	かたしつ	ん、ながねぎ、かつおぶし、だいず	0 # MF /	ス、こむぎ、だいず、けいらん	7	こまつな、はるさめ、とりにくエキス、こむぎ、だ ず、けいらん、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
		# ぶたにくのバー ベキューソース	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、トマ	●#だしまきた	ょ けいらん、こむぎ、だいず、かつお、	■♯しろはなまめ コロッケ	しろはなまめ、じゃがいも、バター、	●△♯□ しゅうまい	ぶたにく、とりにく、こむぎ、けいらん、たけのこ、だいず、ごまあぶら、た
月)		(火)	トエキス	(水)	こんぶ	(木)	こむぎ、だいず	(金)	きじる、ゼラチン
	ぶんかのひ	エネルギー 6 2 6 # うまに	とりにく、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さ	エネルギー 592 #だいこんそほ	ぇ だいこん、とりひきにく、にんじん、さやい	エネルギー 531 ■#ペンネのトマ	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、 チーズ、にんにく、トマト、とりにく、	^{エネルギー} 614 △# とうふのオイ	とうふ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、ほししいがけ、しょうが、にんにく、かきじる、あさりエキス、こむぎ、だいず
	3.7613 070	たんぱく質 29.2	といも、こんぶ、こむぎ、だいず	たんぱく質 に 23.6	んげん、こむぎ、だいず	たんぱく質 2 1. 6	こむぎ、だいず、バター	たんぱく質 23.3	こむぎ、だいず
ごはん	こめ		フパゲッティ たまわぎ ベーコン コー	ごはん	こめ	■#こめごクロ ワッサン	にゅう、こむぎ、こめ 北光小学校PTA献立		こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ヤロリー、とりにく、にん
	141.57 + 14.0 = 1-7.187 17.3	★ △■#クリーム スープスパゲ	スパゲッティ、たまねぎ、ベーコン、コーン、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、しめじ、ぎゅうにゅう、パター、こむぎ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、だいます。		とうふ、だいこん、なめこ、ながね	*		★ ●■#□カレーラ	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、とりにく、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、トマト、だいず、こむぎ、にゅう、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、バターミルク、こんぶエス、ぶたにくエキス、ごまペースト
10 ●#かきたまじる	けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、こむぎ、だ	スープスパゲ コープィ	しふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、だいず、ほたてエキス、こんぶエキス、とりに	12 なめこのみそし	. ぎ、にんじん、だいず、にぼし、かつ	18 △■#ポテトミル	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、ぎゅうにゅう、バター、だっしふんにゅう、 ぜんふんにゅう、チーズ、こむぎ、だいず、ほたてエキス、こんぶエキス、とりにくエキス、パセリ	14	ス、ハナナペースト、ほらがつ、ココア、ハターミルグ、こんかユニス、ぶたにくエキス、ごまペースト
	いず、かつおぶし、こんぶ		くエキス		。 お・まぐろエキス、あさりエキス、こ んぶエキス	7 2 - 2	てエキス、こんぶエキス、とりにくエキス、パセリ	J	\.\\\-\\\\-\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
								●■# <i>千</i> 一スハン バーグ	とりにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、 ぶたにく、けいらん、にゅう、チーズ
ほねまでやわらか さばのみそに	さば、だいず	<i>(</i> 18) ※フルーツカク	みかん、パイン、もも、りんごか	はちみつどり	とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく	#*/ T 117	ーぶたにく、とりにく、キャベツ、たまーねぎ、だいず、こむぎ		
ネルギー		(火) ※フルーツカクテル	じゅう、かんてん、だいず、ぶど うかじゅう	(水)		(木)			もやし、きゅうり、にんじん、くきわかめ、わかめ、しろとさか、 んぶ、あかとさか、ごまあぶら、こむぎ、だいず だいず じゃがいき、マコキいキ、コーン、まちこ
6 1 8 #□ぶたにくとし んぱく質 めじのあまからに	ぶたにく、しめじ、にんじん、さやいんげん、しょうが、こむぎ、だいず、ごま	6 4 8		6 1 9 たんぱく質	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらた き、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だい	779 まんぱく質	コン、ファ、マコイーへいけいりかんと		だいず、じゃがいも、さつまいも、コーン、もちこめ、カロブまめ(イナゴまめ)
3 2. 1	70. 0x 75. 202. 72. 19. 2x	たんぱく質 24.8 47-モンド フィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	27.6	ず	24. 2	むぎ、だいず	たんぱく質 21.6 ※パインジュース	
ごはん	こめ	_	 こど/ たまわざ ジたにノ けいに/ に	ごはん	中央小学校PTA献立	■#きなごあげパン	12 / / / 2 2 2 (2 0 . 2	ごはん	こめ
*	はるさめ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつ	#●□ぶたにく	うどん、たまねぎ、ぶたにく、けいらん、にんじん、ながねぎ、ごぼう、ちくわ(たらす		かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、とりに	# △■コーンポ	コーン、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、ぜん		7247(II-0H F34%) + 17-4 1-41%
スープ	な、ベーコン、ほししいたけ、けいらん、こむぎ、 だいず、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅ	18	んじん、ながねぎ、ごぼう、ちくわ(たらすりみ)、ほししいたけ、しょうが、こうやとうふ、ごまあぶら、こんぶ、かつおぶし、まぐろぶし、こむぎ、だいず	19 #かぼちゃだん。 じる		20 ^{ダージュ}	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	21 ほっけのつみれじる	は ノ、はししい/こけ、なかねご、/こいり、にはし、/
	うにくエキス、だいず、ゼラチン		7550, 202, 72119		かつおぶし		とりにく、こむぎ、だいず		つお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
□あじつきにくだ	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅ		キャベツ、たまねぎ、あおねぎ、	# * 1 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1	・ ・ さけ、こめ、にんじん、たまねぎ、	♯□はるさめのサ	はるさめ、もやし、きゅうり、にんじ		
んざんご	うにく、りんご、トマト、だいず、ご まあぶら	(火) #■□にくまん	とりにく、ぶたにく、こむぎ、だ	(水) が(こめこ)	ピーマン、こむぎ、だいず	# □ less 3 6 10 1 1	· ん、ハム、ごまあぶら、こむぎ、だい ず、こめ	# ●みそかつ (金)	ぶたにく、けいらん、だいず、こむぎ
ネルギー	ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん にら	エネルギー	いず、にんにく、ごまあぶら、 しょうが、にゅう	エネルギー	ぶたにく、たまねぎ、こんにゃく、し		だいず、いちご、こめ、レモンかじゅう	エネルギー	とりにく、こんにゃく、さつまあげ(たちうお
574 #やさいのキムチ んぱく質	こむぎ、だいず、りんご、にんにく、トマト、こん ぶ、しょうが、パプリカパウダー	たんぱく質 30,6 ■かたぬきチース		683 # あたにくとつ たんぱく質 こんのみそいた	まりめじ、にんじん、さやいんげん、だ	たんぱく質 27 1 ■ジョアマスカット	だっしふんにゅう、マスカットかじゅう、レモン	639 #ひじきとだいず たんぱく質 のにもの	すけそうたら)、にんじん、ひじき、だいず、こ
21. 2				31. 2	「いず、しょうが、こむぎ ニーメン、 ぶたにく コン (たら	27. 1	かじゅう	28.3 ごはん(とりとぼろ	9 - M
		ごはん	こめ		ラーメン、ぶたにく、つと(たら すりみ)、しょうが、にんにく、	*	「にゅう、こむぎ	ごはん(とりそぼろ どん)	_ <i>(y)</i>
		11481 14.031 54	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 ながねぎ、あぶらあげ、だいず、に	#△□みそう- メン			ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、しょう が、にんにく、きゅうにゅう、なまクリーム、とりにくエキス、		とうふ、こんにゃく、だいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、あぶらあげ、だいず、に
24		25 C*711 1EC/HE	ぼし、かつお・まぐろエキス、あさり	7//5	ま、ごまあぶら、こむぎ、だい	27 #= 27-725	が、にんにく、きゅうにゅう、なまクリーム、とりにくエキス、だいず、こむぎ、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、この近エキス、ホッケエキス、すけそうだらエキス、にゅう、りんご、ぎゅうにくエキス、ゼラチン	28 ぐだくさんじる	し、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶコ
	E E		エキス、こんぶエキス		ず、とりにくエキス、かきじる		フ、フルビ、ビザフにヘエイ人、ピフアフ		
		#いわしのみそれ	いわし、こむぎ、だいず、だいこん、		ー キャベツ、にら、ぶたにく、とり	♯●■チースオム	 けいらん、チーズ、こむぎ、だいず	#さつまいもてん	さつまいも、こむぎ
(月)	T	(火) に	さばエキス、こんぶ	(水) #□ぎょうさ	: にく、しょうが、こむぎ、だい	(木)	ファックル、ナー人、こむさ、たいり	(金) 85	24010, 203
		エネルギー 630 # ●□34にいく	こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、ごま、だいこん、はくさい、	エネルギー	ず、ごまあぶら	エネルギー 559	だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、たまねぎ、 あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こ	エネルギー 653	とりひきにく、にんじん、ごぼう、しょうが、
	ふりかえきゅうじつ	# ● □ こんに * < たんぱく質 キムチ	テン、かたくちいわしエキス、こむぎ、だいず、えだまめ、マヨ キン、かたくちいわしエキス、こむぎ、だいず、えだまめ、マヨ えープ(けいらん) ごまなぶら	たんぱく質 28,1 #●■はらじゅ	けいらん、こむぎ、チーズ、だっしふんにゅ	たんぱく質	めかヒーマン、にんにく、しいだけ、しょうか、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、ぶたにくエキス	たんぱく質	むぎ、だいず