


11月のこんだてひょう

★牛乳は、21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	献立	材料	日曜	献立	材料	日曜	献立	材料	日曜	献立	材料	日曜	献立	材料	
<p>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。</p> <p>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・・・§</p>															
			<p>～卵（●マーク）について～ 8日「中華スープ」、22日「春雨のスープ」、28日「ラビオリスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 19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。</p>			<p>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789kcal (830) たんぱく質31.8g (26.9~41.5) 脂質28.7g (18.5~27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム423mg (450) 鉄分3.1mg (4.5) 食物繊維5.7g (7.0)</p>			<p>・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</p>			<p>ごはん 米 1 #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 #和風さんびら包み 鶏肉、玉葱、ごぼう、大豆、人参、ごま油、生姜、セラチン、ごま #チキチキエ 春雨、豚肉、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、鶏肉エキス、牛肉エキス、セラチン</p>			
4	 <p>振替休日</p>	ごはん	米	★	ごはん	米	★	#ココアパン	乳、小麦	ごはん	米	ごはん	米		
5		#このみぞ汁	玉葱、しめじ、えのきたけ、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	6	#△□スーフカレー	鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、大豆、生姜、人参、バター、小麦、トマト、りんご、ヨーグルト、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	7	#さつまいものポタージュ	さつまいも、玉葱、人参、ベーコン、バター、パセリ、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、大豆、小麦、脱脂粉乳、大豆、かぼちゃパウダー、全粉乳、豚脂	8	#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、大豆、セラチン			
6		#さばの生姜煮	さば、小麦、大豆、生姜、昆布	7	#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	8	#トマトミートオムレツ	鶏卵、トマト、玉葱、鶏肉、大豆	9	鶏肉の塩から揚げ(米粉)	鶏肉、生姜、にんにく、米			
7		#さき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆	8	#フロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーベリー、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	9	#大根サラダ	大根、きゅうり、人参、ツナ、ごま油、ごま、米、小麦、大豆	10	#野菜のキムチ炒め	豚肉、白菜、玉葱、人参、にら、りんご、にんにく、大豆、トマト、生姜、パプリカパウダー、昆布、小麦			
11	#芋団子汁	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	12	#△□器油ラーメン	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、生姜、にんにく、ごま、ごま油、鶏肉エキス、鰹エキス、かき汁、昆布、椎茸エキス、キャベツエキス	13	#小松菜とえのきたけの中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、玉葱、小松菜、えのきたけ、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン	14	#ミネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、ベーコン、大豆、にんにく、トマト、パプリカパウダー、豚脂	15	豆腐のみぞ汁	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	
12	#あじカツ	あじ、小麦、大豆	13	#□ぎょうざ	キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、ごま油、大豆、小麦、生姜	14	#鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま	15	#ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、紅藻、小麦、大豆、チーズ	16	#いわしオレンジ煮	いわし、小麦、大豆、オレンジ	
13	#豚肉とごぼうのしくれ煮	豚肉、生姜、ごぼう、こんにゃく、枝豆、小麦、大豆	14	#△スナックアーモンド	アーモンド	15	#△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、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス	16	#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	17	#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	
18	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	19	#●カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、小松菜、つと、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節、まぐろ節、鰹エキス、豚脂、乳、鶏卵、りんご	20	大根のみぞ汁	大根、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	21	#△シチュー	鶏肉、玉葱、じゃがいも、コーン、しめじ、人参、牛乳、バター、パセリ、大豆、小麦、脱脂粉乳、チーズ、ほたてエキス	22	#春雨のスープ	春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、豚肉エキス、牛肉エキス、セラチン	
19	#厚焼き玉子	小麦、大豆、鶏卵、はちみつ、乳	20	#いなり寿司	米、昆布、大豆、小麦、油揚げ	21	#日本海産ほっけフライ	ほっけ、小麦、大豆、ライ麦	22	#照り焼きチキン	鶏肉、小麦、大豆	23	#●チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦	
20	#うま煮	豚肉、人参、ごぼう、つきこんにゃく、さといも、昆布、小麦、大豆	21	大福(豆乳パニラ風味)	大豆、じゃがいも、さつまいも、コーン、もち米、カロブ豆(イナゴ豆)	22	#肉豆腐	豚肉、焼き豆腐、白菜、玉葱、白滝、長葱、えのきたけ、小麦、大豆、鰹節、まぐろ節	23	#フルーツの生クリーム和え	桃、みかん、パイン、クリーム、大豆、乳	24	#△□ガハオライスの具	豚挽肉、鶏挽肉、大豆、玉葱、ピーマン、人参、エリンギ、ごま油、にんにく、生姜、かき汁、あさりエキス、牛肉エキス、セラチン、小麦、そば粉、いわしエキス、えびエキス、かにエキス、パセリ	
21	ふいかけ	鰹節、抹茶、海苔、椎茸エキス	22	#ハンバーグのデミソース	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、生姜、りんご、小麦、牛肉、セラチン	23	#スパゲティ	スパゲティ、玉葱、人参、コーン、ベーコン、トマト、にんにく、鶏肉エキス、小麦、大豆、チーズ、バター、パセリ	24	#米粉クワッパン	乳、小麦、米	25	#●ハヤシライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、にんにく、生姜、トマト、りんご、脱脂粉乳、鶏肉エキス、小麦、トマト、昆布エキス、ホッケエキス、すけそうだらエキス、乳、大豆	
22	25	白菜のみぞ汁	白菜、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	26	#●かきたま汁	鶏卵、竹の子、人参、小松菜、干し椎茸、小麦、大豆、鰹節、昆布	27	#鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、キャベツ、しめじ、玉葱、人参、バター、大豆、小麦	28	#ささみのレモンソースかけ(米粉)	ささみ、米、小麦、大豆、レモン	29	#もやしのツナサラダ	もやし、小松菜、人参、コーン、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーベリー、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス
23	26	#●小松菜のごまペースト和え	もやし、小松菜、人参、竹輪、ごま、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆	27	#厚揚げのどぼろあんかけ	厚揚げ、玉葱、人参、鶏挽肉、干し椎茸、小麦、大豆	28	#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	29	#さけるチーズ	乳			