10月のこんだてひょう

★牛乳は、31日以外、毎日つきます！（中学校用）　＊砂川市学校給食センター

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８０１kcal（830）
たんぱく質31.9g（26.9～41.5）
脂質29.0g（18.5～27.7）
塩分3.5（2.5）
カルシウム４３７mg（450）
鉄分4.1mg（4.5）
食物繊維6.0g（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・・・§

お月見給食

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
1	（水）	ごはん	米		
		＃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		
		●■＃鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳、小麦		
		＃□五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油	835	35.2
2	（木）	★ ■＃ココアパン	乳、小麦、ココア		
		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(とんし)		
		■＃コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳、全粉乳		
		＃□海藻サラダ	もやし、小松菜、人参、ごま油、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、小麦、大豆、米	630	22.6
3	（金）	★ ごはん	米		
		大根のみそ汁	大根、しめじ、小松菜、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		
		＃いわしオレンジ煮	いわし、小麦、大豆、オレンジ		
		＃□ひき肉とキャベツのピリ辛ゆめ	豚挽肉、キャベツ、竹の子、長葱、人参、生姜、にんにく、大豆、小麦、ごま油、オニオンエキス、トマトエキス	726	33.7
6	（月）	ごはん	米		
		＃白玉汁	白玉もち、鶏肉、人参、小松菜、油揚げ、つと(すけそうたら)、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節		
		■＃砂川ポークチップスペシャル	豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、レモン果汁、小麦、大豆		
		＃□れんこんきんぴら	れんこん、白滝、人参、枝豆、ひじき、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、ごま油、ごま、小麦、大豆	830	33.1
7	（火）	●＃親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪（すけそうたら）、人参、長葱、ほうれん草、干し椎茸、昆布、鰹節、まぐろ節、小麦、大豆		
		焼き芋	さつまいも		
		お月見ゼリー	みかん、レモン果汁、寒天	753	31.4
8	（水）	ごはん	米		
		きのこのみそ汁	大根、豆腐、なめこ、干し椎茸、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		
		＃骨までやわらかさばの生姜煮	さば、小麦、大豆、生姜、昆布		
		＃じゃがいものゆり煮	じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、さやいんげん、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、小麦、大豆	747	31.0
9	（木）	★ ■＃メロンパン	乳、小麦		
		●＃アルファベットマカロニスープ	マカロニ、玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆		
		＃やわらかトマトチキン	鶏肉、玉葱、りんご、大豆、にんにく、小麦		
		■＃ブロッコリーサラダ	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、プルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	743	28.6
10	（金）	★ ごはん	米		
		●□中華コーンスープ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、ごま油、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン		
		●■＃チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦		
		＃□プルコギ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、ごま油、小麦、大豆、ごま、米麹	816	29.9
14	（火）	ごはん	米		
		玉葱としめじのみそ汁	玉葱、しめじ、人参、油揚げ、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		●■＃厚焼き卵	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳		
		＃すき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆	703	29.1
15	（水）	★ ●■＃□ポークカレー	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、豚肉、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、鶏肉エキス、ごまペースト		
		＃□小松菜サラダ	小松菜、ハム、もやし、人参、小麦、大豆、ごま油、米、ごま		
		■ソフールヨーグルト	脱脂粉乳、クリーム、全粉乳、ゼラチン、寒天	877	28.6
16	（木）	★ ■＃米粉パン	乳、小麦、米		
		■△＃白菜のクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、人参、エリンギ、牛乳、バター、パセリ、鶏肉エキス、小麦、大豆、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、ほたてエキス、昆布エキス		
		＃■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		
		＃枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、きゅうり、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、プルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	903	31.8
17	（金）	★ 酢飯(こぎつねごはん)	米		
		●＃ひじきつみれ汁	つみれ(すけそうたら、太刀魚、ひじき、玉葱、人参、鶏卵、大豆、小麦)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、長葱、小麦、大豆、鰹節、昆布		
		■＃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、小麦、大豆		
		＃こぎつねごはんの具	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆	800	38.8
20	（月）	ごはん	米		
		●＃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、ゼラチン		
		＃□肉団子ごまみそダレ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま油、ごま、りんご、生姜		
		△＃□チンジャオロース	豚肉、竹の子、ピーマン、人参、生姜、にんにく、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆、ごま油	732	31.7
21	（火）	■＃□ちゃんぽん	キャベツ、もやし、玉葱、つと（すけそうたら）、長葱、人参、竹の子、しめじ、干し椎茸、鶏肉エキス、牛乳、生姜、ごま油、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、にんにく、昆布		
		△＃□ショーロンポー	キャベツ、玉葱、豚肉、竹の子、小麦、大豆、春雨、椎茸、かき汁、生姜、ごま油、小麦		
		■さきさきチーズ	乳	813	39.5
22	（水）	ごはん	米		
		白菜のみそ汁	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		
		＃かつおカツ	鰹、玉葱、生姜、小麦、大豆		
		＃切り干し大根炒め	切り干し大根、人参、ひじき、干し椎茸、白滝、豚肉、小麦、大豆	741	27.8
23	（木）	★ ■＃食パン	乳、小麦		
		■○マーシャルビーンズ(チョコ大豆)	乳、大豆、脱脂粉乳、ココアパウダー、チョコレート		
		■＃パンプキンポタージュ	かぼちゃ、玉葱、ベーコン、小麦、牛乳、クリーム、パセリ、鶏肉エキス、小麦、大豆、乳、豚肉エキス、にんにく、白菜エキス、トマトエキス		
		■タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト(乳、寒天、ゼラチン)、トマト、オニオンエキス		
		●＃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	895	34.5
24	（金）	★ ごはん	米		
		●チンゲン菜とえのきの中華卵スープ	チンゲン菜、ベーコン、鶏卵、玉葱、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		
		＃春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨		
		＃豆腐の五目煮	豆腐、豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、長葱、小麦、大豆	794	29.9
27	（月）	ごはん	米		
		＃さといも汁	鶏肉、長葱、ごぼう、人参、油揚げ、大根、さといも、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節		
		＃和風おろしハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、生姜、大根、小麦		
		●＃□キャベツのゴマネーズ和え	キャベツ、人参、きゅうり、竹輪(すけそうたら)、ごま、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆	802	29.4
28	（火）	★ ■＃スパゲッティミートソース	スパゲッティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、鶏肉エキス、小麦、生姜、にんにく、牛肉、豚肉		
		■※フルーツとクリームチーズ和え	桃、みかん、パイン、乳、クリーム		
		ミニフィッシュ	かたくちいわし	834	37.3
29	（水）	ごはん(豚肉どんぶり)	米		
		キャベツのみそ汁	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		
		＃かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、小麦、大豆、じゃがいも、玉葱		
		＃豚肉どんぶりの具	豚肉、小麦、大豆、玉葱、大豆	880	35.8
30	（木）	★ ■＃クロワッサン	乳、小麦		
		●＃オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ		
		●ほうれん草オムレツ	鶏卵、ほうれん草、大豆		
		■＃ミックスポテト	じゃがいも、玉葱、人参、コーン、枝豆、チーズ、バター、鶏肉エキス、小麦、大豆、パセリ	737	25.0
31	（金）	★ ピラフ	米、人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、タラエキス、大豆		
		■△＃シチュー	ベーコン、玉葱、コーン、しめじ、人参、牛乳、生クリーム、バター、パセリ、鶏肉エキス、小麦、大豆、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、ほたてエキス、昆布エキス		
		＃鶏肉のから揚げ(米粉)	鶏肉、小麦、大豆、生姜、にんにく、米		
		△＃□ツナのサラダ	もやし、小松菜、人参、ツナ、コーン、小麦、大豆、ごま油、鰹節、ほたてエキス、ごま、昆布、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン		
		桃ゼリー	桃	946	39.3
		■ジョアプレーン	脱脂粉乳		

空知太小学校PTA献立

～卵（●マーク）について～

９日「アルファベットマカロニスープ」、２０日「中華スープ」、３０日「オニオンスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

１５日「ポークカレー」の卵は、調味料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。
・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。
・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。
TEL５２－２２２９