## 12月のこんだてひょう

★牛乳は、18日以外、毎日つきます!(中学校用) \*砂川市学校給食センター

■ 献立	材料	日曜献立	材料	日曜献	犬立	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。							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(●マーク)について	~
 ・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。				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835kcal (830)		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・・・§ いか、たこ・・・◆		22「オニオンスープ」、24日「豆乳チゲ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 12日「カレーライス」、16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。			
・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 5 2 - 2 2 2 9				たんぱく質32.8g(26.9~41.5) 脂質28.9g(18.5~27.7) 塩分3.5(2.5) カルシウム429mg(450) 鉄分3.5mg(4.5) 食物繊維5.8g(7.0)							
ごはん	*		ラーメン、生姜、にんにく、豚挽	ごはん	米	<del>(</del>	■#米粉パン	乳、小麦、米	ごはん	米	
★ ●小松菜とえのき の中華明スープ	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	#□ 担々種	肉、人参、干し椎茸、竹の子、玉 葱、もやし、大豆、チンゲン菜、 長葱、豆乳、鶏肉エキス、小麦、 豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、そら豆粉、ごま	こ おかめと長	: <sub>長葱のみ</sub> 注 ぐ	かめ、大根、えのきたけ、人参、 明揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・ま ろエキス、あさりエキス、昆布エ ス	★ ■# さつま芋のボタージュ	さつま芋、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、全粉乳、豚肉エキス、かぼちゃパウダー	う もやしと芋のみそ 汁	じゃがいも、もやし、 豆、煮干し、鰹・まぐ りエキス、昆布エキス	ろエキス、あさ
●■# <del>チーズは</del> んぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦	(火) ☐ 味付き肉団	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、 りんご、トマト、ごま油	#□ 鶏肉 辛焼き	胸のピリ鶏	調肉、生姜、にんにく、ごま油、ご 、小麦、大豆	# 白身魚のフラ イ (木) パッケソース	ホキ、小麦、大豆 トマト、人参、りんご、大豆、玉葱	# 豚肉のオニオ ン焼き	豚肉、生姜、にんにく 葱、小麦、大豆	く、りんご、玉
エネルギー 790 たんぱく質 29.5	豆腐、豚挽肉、大豆、玉葱、人参、竹の子、長葱、 干し椎茸、小麦、生姜、にんにく、そら豆粉、鶏 肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン	エネルギー 953 たんぱく質 40.2 ●■#瀬戸内レモン カスタードタルト		エネルギー 795 たんぱく質 35.0	が <b>いものか</b> じんそ	ゃがいも、豚肉、玉葱、人参、さやいんげ 、小麦、大豆、さつま揚げ(太刀魚、すけ うたら)	エネルギー 834 たんぱく質 26.2 # <b>枝豆サラダ</b>	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、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	Tネルギー 7 4 5 たんぱく質 3 1. 9	春雨、ベーコン、キャベツ ら、干し椎茸、小麦、大豆	ツ、玉葱、人参、に 豆、ごま油
ごはん	*	*	スパゲッティ、玉葱、人参、コー	ごはん	*	<del>(</del>	■# あんぱん	乳、小麦、小豆	-	米、玉葱、じゃがいも、人参 んにく、生姜、牛乳、豆乳、	、セロリー、豚肉、に バター、トマト、大豆、
8 # 鶏つみれ汁	つみれ(鶏肉、玉葱、小麦、大豆)、 大根、人参、ごぼう、干し椎茸、長 葱、小麦、大豆、鰹節、昆布	●# トマトス パゲッティ	ン、ベーコン、トマト、大豆、に んにく、鶏肉エキス、小麦、チー ズ、バター、パセリ	- - 10 キャベツの	のみそ汁 <u>日</u>	・ャベツ、人参、油揚げ、玉葱、大 え、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさ リエキス、昆布エキス	★    △■# きのこ入   プ  -ムスープ	鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、豆乳、パター、チーズ、鶏肉エキス、小麦、大豆、脱脂粉乳、全粉乳、ほたてエキス、昆布エキス、パセリ		布エキス、鶏肉エキス、ごま	
# 骨までやわら かさばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布	(火) ※フルーツ白玉	みかん、パイン、桃、白玉餅(も ち米)、大豆	# 鮭の竜 (米粉)	<b>竜田揚げ</b> 無土	ŧ、小麦、大豆、生姜、米	( <b>小</b> )	鶏卵、玉葱、鶏肉エキス、大豆、トマト	(金) <b>■# 7:0</b> v2U-		、チーズ、玉葱、赤 生姜、小麦・大豆(1
エネルギー 850 たんぱく質 39.8 <b>体き肉煮</b>	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、に んにく、大豆、小麦、かき汁、あさりエキ ス、ごま油	エネルギー 7 4 3 たんぱく質 2 7. 1	かたくちいわし	エネルギー 820 たんぱく質 36.7 <b># 豚肉と</b>	ルング が 参	で肉、生姜、ごぼう、こんにゃく、枝豆、人 ・、小麦、大豆 -	エネルギー 871 たんぱく質 35.4	もやし、小松菜、人参、コーン、ツナ、小麦、大豆、ごま油、ごま、かつお節、ほたてエキス、昆布エキス、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン、玉葱エキス	エネルギー 939 たんぱく質 33.0 ミルメークココア	んご、プルーン、鰹節、鶏肉ココアパウダー	エキス、豚肉エキス
ごはん	*		うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほう	ごはん	*	北光小学校PTA献立	■#せわりコッペパン (焼きそばパン)	乳、小麦	ごはん	米 冬至給食	
P #= <del>+</del> /1	つみれ(すけそうだら、鯛)、じゃがいも、大根、こんにゃく、ごぼう、長葱、さやいんげん、人参、昆布、鰹節、小麦、大豆	●# ■カレー うざん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと(たらすりみ)、干し椎茸、昆布、鰹節、豚脂、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご、まぐろ節	ふいかけ # けんち		整節、抹茶,海苔、椎茸 豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長 気、油揚げ、小麦、大豆、昆布、鰹節	△■# コーンボタージュ 18 # 鶏肉のから揚げ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、パセリ、牛乳、小麦、脱脂粉乳、全粉乳、鶏肉エキス、ほたてエキス、豚脂、チーズ 鶏肉、小麦、大豆、生姜、にんにく、米	19 かぼちゃ団子汁 -	かぼちゃもち(かぼちゃ、じ 揚げ、大根、ごぼう、長葱、 豆、煮干し、鰹・まぐろエキ。 布エキス	人参、干し椎茸、大
# ハンパー7の デミソース	鶏肉、豚肉、大豆、玉葱、にんにく、 生姜、りんご、小麦、トマトペース ト、牛肉エキス、ゼラチン	(火) # いなり寿司	米、大豆、小麦、昆布	(水) # いわし		いわし、小麦、大豆、生姜	#□ 焼きそば	小麦、大豆、キャベツ、鶏肉、豚肉、 桃エキス、りんごエキス、ごま油	■# 砂川ポーク チャップスペシャル		、玉葱、りんご、 果汁、
エネルギー 769 ●# <b>卵とじ</b>	玉葱、鶏卵、竹の子、人参、干し椎茸、小 麦、大豆	エネルギー 927		************************************	とおでん 名	根、人参、こんにゃく、うずらの卵、竹輪(すけ うたら、いとよりだい、太刀魚、大豆、寒天)、 河岸揚(すけそうたら、豆腐、玉葱、人参、ご	9 4 2 <b>Z</b>	牛乳、鶏卵、チョコレート、大豆、ゼラチ   ン、練乳、寒天、ココアパウダー	エネルギー 806 #□ れんこんき たんばく質	の]勿け(外/)に、りけて	支豆、ひじき、さつ うたら)、ごま油、
31.3	クリスマス給食	たんぱく質 36.3 ■さきさきチース	乳 米	たんぱく質 35.7	ぼ	う)、大豆、鰹節、昆布、小麦	35.5 ■ジョアプレーン	脱脂粉乳	また。 3 2. 8	小麦、大豆、ごま	
* 世ラフ * # オニオン 22	**、人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、タラエキス、大豆 玉葱、人参、ウインナー、鶏肉エキ ス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ	ごはん 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	24 ●#□ 豆	豆乳チゲ	腐、豚肉、白菜、大根、人参、にら、しめじ、豆 、大豆、小麦、鶏肉エキス、鶏卵、米麹、玉葱、 ま、大根、人参、昆布、にら、りんご、にんに					
# かはピーチキン	小麦、大豆、鶏肉	●■# 厚焼きた	さりエキス、昆布エキス 鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	●■鶏肉の		、鰹節、昆布、ゼラチン、かたくちいわし 	. 2, 4,	L 5日の献立は、8月~9月	にかけて栄養	士の実習を行っ	ておりまし
(言) # キャベツのド レッシング和え	キャベツ、ハム、コーン、人参、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	まご エネルギー 761 たんぱく質 <b>が日本かめ</b>		エネルギー	ŧ		た学生さんだ	が考えてくれたメニューです。 <i>金</i>		An Establish	
たんぱく質 24.4 (いちごショコラ)	豆乳、大豆、いちご、米、寒天、ココアパウダー	たんぱく質 28.2	草	たんぱく質 31.8	豆豆豆豆	にごま				N N N N N N N N N N N N N N N N N N N	