

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

| 日                                | 曜 | 献立 | 材料 | 日                                                                                                                                                                     | 曜 | 献立 | 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。 |   |    |    | 今月の平均栄養量<br>（ ）内の数字は基準栄養所要量<br><br>エネルギー835kcal（830）<br>たんばく質32.8g（26.9～41.5）<br>脂質28.9g（18.5～27.7）<br>塩分3.5（2.5）<br>カルシウム429mg（450）<br>鉄分3.5mg（4.5）<br>食物繊維5.8g（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。<br><br>卵・・・●<br>えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△<br>牛乳、乳製品・・・■<br>ナッツ・・・▲<br>チョコレート・・・○<br>パイン・・・※<br>小麦粉・・・＃<br>ごま・・・□<br>長芋、山芋・・・\$ いか、たこ・・・◆ |   |    |    | ～卵（●マーク）について～<br><br>22「オニオンスープ」、24日「豆乳チゲ」の卵は、<br>スープの原材料に含まれています。<br><br>12日「カレーライス」、16日「カレーうどん」の卵は、<br>調味料の原材料に含まれています。 |   |    |    |

|                                |                   |                                                                  |                                |                                                                                      |                        |                                    |                                     |                                                                                          |                                |                                                                                                                |                                                                     |
|--------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ★<br><br>1<br><br><br>(月)      | ごはん               | 米                                                                | 2<br><br>#□ 担々麺                | ラーメン、生姜、にんにく、豚挽肉、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、そば豆粉、ごま | 3<br><br>わかめと長葱のみど汁    | 米                                  | ★<br><br>4<br><br>■# さつまいものポタージュ    | 乳、小麦、米                                                                                   | 5<br><br>もやしと芋のみそ汁             | 米                                                                                                              |                                                                     |
|                                | ●■# チーズはんぺんフライ    | たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦                                                  |                                | 鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大豆、りんご、トマト、ごま油                                                           |                        | 鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、ごま、小麦、大豆            |                                     | ホキ、小麦、大豆                                                                                 |                                | ■# 豚肉のオニオン焼                                                                                                    | 豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆                                             |
| エネルギー<br>79.0<br>たんばく質<br>29.5 | # マーボー豆腐          | 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、そば豆粉、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン     | エネルギー<br>95.3<br>たんばく質<br>40.2 | ●■# 瀬戸内レモンカスタードタルト                                                                   | 小麦、鶏卵、乳、マーガリン、練乳、レモン果汁 | エネルギー<br>83.4<br>たんばく質<br>26.2     | # 枝豆サラダ                             | 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、ブルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス                      | エネルギー<br>74.5<br>たんばく質<br>31.9 | #□ 五目春雨                                                                                                        | 春雨、ベーコン、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油                                |
| 8<br><br><br>(月)               | ごはん               | 米                                                                | ★<br><br>9<br><br>■# トマトスパゲッティ | スパゲッティ、玉葱、人参、コーン、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<br><br>キャベツのみど汁     | 米                                  | ★<br><br>11<br><br>△■# きこの入りクリームスープ | 乳、小麦、小豆                                                                                  | 12<br><br>●■# どんかつ             | 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 |                                                                     |
|                                | # 骨までやわらかさばのみぞれ煮  | さば、大根、小麦、大豆、昆布                                                   |                                | みかん、パイン、桃、白玉餅（もち米）、大豆                                                                |                        | 鮭、小麦、大豆、生姜、米                       |                                     | 鶏卵、玉葱、鶏肉エキス、大豆、トマト                                                                       |                                | ■# 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、ブルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス |
| エネルギー<br>85.0<br>たんばく質<br>39.8 | △#□ 焼き肉煮          | 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<br>82.0<br>たんばく質<br>27.1 | ミニフィッシュ                                                                              | かたくちいわし                | エネルギー<br>87.1<br>たんばく質<br>35.4     | △#□ ツナのサラダ                          | 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<br>93.9<br>たんばく質<br>33.0 | ミルメークココア                                                                                                       | ココアパウダー                                                             |
| ★<br><br>15<br><br><br>(月)     | ごはん               | 米                                                                | 16<br><br>●# うどん ■カレー          | 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                       | 17<br><br># けんちん汁      | 米                                  | ★<br><br>18<br><br>△■# コーンポタージュ     | 乳、小麦                                                                                     | 19<br><br>かぼちゃ団子汁              | 米                                                                                                              |                                                                     |
|                                | # ハンバーグのデミソース     | 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                    |                                | 米、大豆、小麦、昆布                                                                           |                        | 豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、昆布、鰹節 |                                     | 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                                    |                                | ■# 砂川ボーークチャップスベシヤル                                                                                             | 豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁、                                      |
| エネルギー<br>76.9<br>たんばく質<br>31.3 | ●# 卵とじ            | 玉葱、鶏卵、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆                                          | エネルギー<br>92.7<br>たんばく質<br>36.3 | ■さきさきチーズ                                                                             | 乳                      | エネルギー<br>94.2<br>たんばく質<br>35.5     | ●■# ココアムース ■ショアブレーション               | 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<br>80.6<br>たんばく質<br>32.8 | #□ れんこんさんびら                                                                                                    | 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、小麦、大豆、ごま                    |
| ★<br><br>22<br><br><br>(月)     | ピラフ               | 米、人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、タラエキス、大豆                                       | 23<br><br>白菜のみど汁               | 米                                                                                    | 24<br><br>●#□ 豆乳チゲ     | 米                                  | ●■# 鶏肉のみぞマヨ焼                        | 豆腐、豚肉、白菜、大根、人参、にら、しめじ、豆乳、大豆、小麦、鶏肉エキス、鶏卵、米麹、玉葱、ごま、大根、人参、昆布、にら、りんご、にんにく、鰹節、昆布、ゼラチン、かたくちいわし | ●#□ ナムル                        | もやし、小松菜、人参、ごま油、小麦、大豆、ごま                                                                                        |                                                                     |
|                                | ●# オニオンスープ        | 玉葱、人参、ウインナー、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ                                   |                                | 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                                        |                        | 鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳                 |                                     | 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<br>83.5<br>たんばく質<br>24.4 | # クリスピーチキン        | 小麦、大豆、鶏肉                                                         | エネルギー<br>76.1<br>たんばく質<br>28.2 | ●■# 厚焼きたまご                                                                           | 鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳        | エネルギー<br>77.0<br>たんばく質<br>31.8     |                                     |                                                                                          |                                |                                                                                                                |                                                                     |
|                                | # 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、ブルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス |                                | # 豚肉とポテトの甘辛炒め                                                                        | 豚肉、生姜、小麦、大豆、ポテト、ほうれん草  |                                    |                                     |                                                                                          |                                |                                                                                                                |                                                                     |
|                                | クリスマスケーキ(いちごショコラ) | 豆乳、大豆、いちご、米、寒天、ココアパウダー                                           |                                |                                                                                      |                        |                                    |                                     |                                                                                          |                                |                                                                                                                |                                                                     |



・ 2, 4, 15日の献立は、8月～9月にかけて栄養士の実習を行っていただいた学生さんが考えてくれたメニューです。





・2，4，15日の献立は、8月～9月にかけて栄養士の実習を行っておいまし  
た学生さんが考えてくれたメニューです。

