

10月の献立表

★牛乳は、7日を除いて毎日つきます！（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	日	曜	献立	材料
<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>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・・・# こま・・・□</p>				<p>今月の平均栄養量 （）内の数字は基準栄養所要量</p> <p>エネルギー817kcal (830) たんぱく質35.9g (26.9~41.5) 脂質28.7g (18.5~27.7) 塩分3.7g (2.5) カルシウム443mg (450) 鉄分2.8mg (4.5) 食物繊維5.6g (7.0)</p>				<p>～今月の地元食材～</p> <p>上原ポーク 玉ねぎ きゅうり ななつほし米 干し椎茸 空知太小学校PTA献立</p>				<p>1 (金) 756 34.1</p>		<p>ごはん 米 大根と油揚げの味噌汁 大根、人参、油揚げ、ねぎ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス # 照焼きとうふハンバーグ 豆腐、鶏肉、玉葱、小麦、大豆、米 # 野菜の生姜炒め 豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、生姜、大豆、小麦、米</p>					
★4	(月)	# ハヤシライス	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、にんにく、生姜、トマト、乳、りんご、大豆、鶏肉、小麦、昆布エキス、ほっけパウダー、すけとうだらパウダー	5	(火)	# □塩ラーメン	ラーメン、豚肉、白菜、玉葱、もやし、竹の子、人参、つと、ねぎ、大豆、小麦、生姜、にんにく、鶏肉、こま	6	(水)	ごはん 米 白菜の味噌汁 白菜、ねぎ、油揚げ、じゃがいも、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス # さばのカレー煮 さば、昆布エキス、大豆、小麦	7	(木)	# 横割りパン # ポトフ ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、小麦、大豆、鶏肉 # とんかつ 豚肉、小麦、大豆 # ボイルキャベツ キャベツ、きゅうり # パックソース トマト、人参、りんご	8	(金)	なめし 米、広島菜、京菜、大根葉、鰹節 # ひじきつみれ汁 たら、たちうお、ひじき、玉葱、人参、鶏卵、大根、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹節エキス、昆布エキス # 厚焼き玉子 鶏卵、鰹エキス、昆布エキス			
855	29.3	# □海藻サラダ	もやし、ほうれん草、人参、わかめ、とさか、昆布、ごま油、大豆、小麦	721	34.4	# しゅうまい 玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、ゼラチン、鶏卵、大豆 # スナックアーモンド アーモンド	933	32.6	# 切干大根の炒め煮 切干大根、さつま揚げ、豚肉、人参、高野豆腐、ひじき、干し椎茸、米、大豆、小麦	720	28.8	# 冷凍パイナップル オレンジジュース オレンジ	739	33.5	# □豚肉としめじの甘辛煮 豚肉、しめじ、人参、いんげん、生姜、大豆、小麦、米、こま				
★11	(月)	# □ビビンバ	米、豚肉、鶏肉、ゆで大豆、もやし、ほうれん草、小松菜、人参、にんにく、生姜、大豆、小麦、米、こま	★12	(火)	# ミートスパゲッティ	スパゲッティ、玉葱、豚肉、人参、ゆで大豆、ピーマン、エリンギ、トマト、牛肉、小麦、チーズ、にんにく、生姜	13	(水)	ごはん 米 大根の味噌汁 大根、人参、油揚げ、ねぎ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス # とうふのどぼろあん包み 玉葱、人参、枝豆、豆乳、たらすり身、豆腐、鶏卵、鰹エキス、昆布エキス、干し椎茸、大豆、鶏肉、小麦	★14	(木)	# 米粉パン # サーマンクリーム煮 鮭、玉葱、白菜、じゃがいも、しめじ、コーン、人参、牛乳、チーズ、バター、小麦、大豆、鶏肉、ほたてエキス 鶏肉の塩レモン焼き 鶏肉、レモン果汁	15	(金)	# きのこごはん 米、ひらたけ、椎茸、舞茸、かつお節エキス、ほたてエキス、小麦、大豆 さつまい汁 さつまいも、豚肉、人参、むごぼう、ねぎ、こんにゃく、豆腐、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス さんまの塩焼き さんま			
808	40	# 春雨スープ	春雨、もやし、玉葱、人参、チンゲン菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、大豆、小麦、牛肉、豚肉、ゼラチン	836	36.8	# ティスニーがたチーズ チーズ	677	23.6	# □五目きんぴら ごぼう、しらたき、人参、さやいんげん、さつま揚げ、ごま、米、大豆、小麦	834	37.8	# 大根サラダ 大根、きゅうり、人参、ツナ、ごま、かつおエキス、ほたてエキス、昆布エキス、オニオンエキス、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	792	33.5	# □野菜のごま和え もやし、小松菜、ちくわ、人参、大豆、小麦、ごま				
857	32	ごはん	米	★19	(火)	ごはん 米 キャベツの味噌汁 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 # □鶏肉のピリ辛焼き 鶏肉、生姜、にんにく、米、ごま、大豆、小麦	819	30.5	ごはん 米 # かぼちゃ団子汁 かぼちゃ、じゃがいも、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、ねぎ、人参、干し椎茸、大豆、小麦、米、昆布エキス、鰹節エキス # ほっけフライ ほっけ、小麦、大豆 # □人参と小松菜のごまマヨ和え もやし、人参、小松菜、大豆、小麦、鶏卵、ごま # パックソース トマト、人参、りんご	★21	(木)	# ナン # ひき肉カレー 豚肉、鶏肉、玉葱、人参、ゆで大豆、ピーマン、生姜、にんにく、バター、小麦、鶏卵、乳、りんご、トマト、チーズ、パサナペースト、ほちみつ、ココア、昆布エキス # チーズオムレツ 鶏卵、チーズ、大豆、小麦	780	35.4	ごはん 米 # かきたま汁 鶏卵、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹節エキス、昆布エキス # 豚肉のバーベキューソース 豚肉、にんにく、生姜、りんご、玉葱、米、大豆、小麦、トマト				
840	33.1	# □フルコギ	豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのき、ごま、大豆、小麦、米、米麴	901	36.9	# 大根のどぼろ煮 大根、豚肉、さやいんげん、人参、大豆、小麦、米	833	35.2	ごはん 米 # □かぼちゃパン # 白花生のポタージュ 白花生、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、チーズ、バター、小麦、大豆、鶏肉、ほたてエキス # タンドリーチキン 鶏肉、ヨーグルト、トマト、玉葱	853	33.1	ごはん 米 # 豚丼 米、豚肉、玉葱、大豆、小麦 小松菜の味噌汁 小松菜、玉葱、油揚げ、えのき、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 # さつまい芋の天ぷら さつまいも、小麦							
840	33.1	ごはん	米	★26	(火)	# 親子うどん うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、ちくわ、人参、ねぎ、干し椎茸、昆布エキス、鰹節エキス、大豆、小麦、米 # □肉まん 小麦、豚肉、玉葱、鶏卵、ごま、大豆	856	35.3	栗のムース 栗、大豆、ゼラチン	793	36.8	キャベツとツナのサラダ キャベツ、コーン、人参、ツナ、大豆、ピーマン、りんご、玉葱							