

9月のこんだて表

★牛乳は、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				
		<p>・日にちの前に★のマークがついていますが、これはスプーンをつく日です。</p> <p>・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。</p> <p>・都合により献立の一部を変更することがあります。</p>		<p>今月の砂川産食材</p>		<p>4日ドライカレーライス、10日カレーうどんの卵（●マーク）は、調味料の原料として卵が使用されています。</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。</p> <p>● 卵 ●●● かに・ホタテ・かき貝 ●●●△ 牛乳、乳製品 ●●●■ ナッツ ●●●○ パイン ●●●※ 小麦粉 ●●●# こま</p>				<p>今月の平均栄養量 エネルギー 813Kcal たんぱく質 31.9g 脂肪 29.9g 塩分 4.2g</p>		<p>★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 052-2229</p>					
2	(月)	ごはん 厚揚げと小松菜のみそ汁 #さんましょうが煮 #じゃがいもの炒り煮	米 厚揚げ、玉葱、小松菜、人参、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス さんま、小麦、大豆、しょうが じゃがいも、豚肉、さつまいも、玉葱、人参、さやいんげん、米、小麦、大豆	3	(火)	#ちゃんぽん #しゅうまい ▲ハニーピーナッツ	ラーメン、豚肉、白菜、キャベツ、もやし、玉葱、つと、長葱、人参、竹の子、ぶなしめじ、椎茸、牛乳、小麦、大豆、米、鶏肉、しょうが、ごま油、牛肉、ゼラチン、昆布 玉葱、鶏肉、小麦、豚肉、大豆、ゼラチン、鶏卵 落花生、はちみつ	4	(水)	#ドライカレー #枝豆サラダ #ミニトマト(砂川産) #いりごめ	米、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参、大豆、セロリ、しょうが、にんにく、小麦、バター、トマト、チーズ、昆布エキス、りんごペースト、乳、バナナペースト、牛肉、ごまペースト、鶏卵 キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、ブルーベリー、鰹節エキス ミニトマト 米、広島菜、京菜、大根菜、しらす、ごま、昆布、鰹節	5	(木)	#米粉パン #△きのこいいクリームスープ #ほうれん草オムレツ #鶏肉のトマトソース煮	米、玉葱、白菜、エリンギ、ぶなしめじ、人参、牛乳、バター、パセリ、大豆、小麦、ほたてエキス 鶏卵、大豆、ほうれん草 鶏肉、玉葱、人参、にんにく、トマト、牛肉、大豆、小麦、米、バター	石山中PTA献立 ★6(金) #中華丼 #チーズイン肉団子 #フルーツのカルピス和え	米、豚肉、えび、いか、玉葱、白菜、うずらの卵、竹の子、人参、チンゲン菜、椎茸、しょうが、にんにく、ごま油、小麦、大豆、鶏肉、牛肉、大豆、ゼラチン、りんご、乳 鶏肉、豚肉、玉葱、チーズ、小麦、大豆、鶏卵、りんご、トマト 桃、みかん、パイナップル、乳、大豆		
9	(月)	<p>学校祭振替休業</p>		10	(火)	#カレーうどん #肉まん ▲ミニフィッシュ	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと、椎茸、小麦、大豆、米、昆布、鰹、まぐろエキス、豚肉、乳、りんご、鶏卵 小麦、豚肉、玉葱、ごま、大豆 アーモンド、カタクチイワシ	11	(水)	#ためき汁 #揚げ出し豆腐の肉みそあん #ほうれん草の辛子マヨ和え	こんやく、ごぼう、人参、つと、長葱、油揚げ、小麦、大豆、昆布、鰹 豆腐、豚挽肉、人参、玉葱、米、小麦、大豆 ほうれん草、マヨネーズ、鶏卵、たら、昆布エキス、鰹エキス、米、小麦、大豆	12	(木)	#パンズパン #△白花豆のポタージュ #ハンバーグのデミソース #海藻サラダ #スライスチーズ #バターロール	白花豆、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、パセリ、乳、小麦、大豆、ほたてエキス、鶏肉 豚肉、鶏肉、トマト、牛肉、大豆、小麦、りんご もやし、ほうれん草、人参、わかめ、茎わかめ、昆布、赤とさかのり、ごま油、米、小麦、大豆 乳	お月見給食 ★13(金) ごはん #芋団子汁 #鮭の竜田揚げ(米粉揚げ) #野菜のごま和え お月見ゼリー	米 いもち、鶏肉、大根、ごぼう、長葱、ほうれん草、人参、椎茸、小麦、大豆、米、昆布、鰹 鮭、しょうが、小麦、大豆、米 もやし、小松菜、竹輪、人参、白すりごま、小麦、大豆 みかん、水あめ、寒天		
16	(月)	<p>バランスよく食べて 毎日元気</p> <p>敬老の日</p>		17	(火)	ごはん #けんちん汁 #鶏肉のネギみそチヌ焼 #きんぴらごぼう	米 木綿豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、米、昆布、鰹 鶏肉、長葱、白すりごま、チーズ、小麦、大豆、米 ごぼう、人参、豚肉、さやいんげん、白いりごま、ごま油、小麦、大豆、米	18	(水)	#豚肉どんぶり #身魚さくっとフライ #パッパノース	米 木綿豆腐、大根、なめこ、長葱、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス 豚肉、玉葱、小麦、大豆、米 ホキ、小麦、やまいも りんご	19	(木)	#ミネストローネ #かぼちゃココロケ #フロッコリーサラダ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、ベーコン、大豆、にんにく、牛肉、小麦、乳、豚肉、トマト かぼちゃ、小麦、大豆、玉葱 ブロッコリー、ハム、コーン、チーズ、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、ブルーベリー、鰹節エキス	20	(金)	ごはん #中華卵スープ #△ぎょうざ #△野菜と春雨のキムチ炒め	米 ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、竹の子、人参、鶏肉、米、小麦、牛肉、大豆、ゼラチン キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま、かき汁 豚肉、玉葱、白菜、人参、にら、春雨、小麦、大豆、米、りんご、にんにく、しょうが、トマト、昆布、煮干し、えびパウダー
23	(月)	<p>秋分の日</p>		24	(火)	酢飯 白菜のみそ汁 #こぎつねごはんの具 #さつまいも天ぷら	米 白菜、長葱、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス 鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆、米 さつまいも、小麦、乳、大豆、鶏卵	25	(水)	ごはん 大根と長葱のみそ汁 さばの塩焼き #ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	米 大根、長葱、油揚げ、人参、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス さば 豚挽肉、キャベツ、竹の子、長葱、人参、しょうが、にんにく、大豆、米、小麦、牛肉、ごま油	26	(木)	#背割りコッパン #コンソメスープ #焼きたこ #ポロニアカツ #パッパノース	玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆 小麦、大豆、キャベツ、鶏肉、豚肉、桃、りんご、ごま、人参 鶏肉、米、大豆、りんご	27	(金)	ごはん じゃがいものみそ汁 #豚肉のオニオンソースかけ #もやしのからし和え	米 じゃがいも、玉葱、人参、長葱、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス 豚肉、りんご、玉葱、小麦、大豆、米 もやし、小松菜、ハム、小麦、大豆、からし
30	(月)	ごはん #春雨のスー 鶏肉の塩から揚げ(米粉揚げ) #中華サラダ	米 春雨、もやし、玉葱、人参、ほうれん草、ベーコン、椎茸、鶏肉、小麦、大豆、牛肉、ゼラチン 鶏肉、しょうが、にんにく、米 もやし、ハム、人参、わかめ、白いりごま、小麦、大豆、米、ごま油	<p>お月見を楽しみましょう</p> <p>お月見は、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。今年のお月見は、9月13日です。給食では、お月見給食がです。</p>		<p>きれいな月～</p>		<p>秋は食欲の高まる季節です。果物、サンマなど、おいしい食材がたくさんありますね。また秋は、夏のダルさでる季節でもあります。好き嫌いをしないで食べて、元気な体をつくりましょう。</p>											