

11月のこんだて表

★15日以外、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
		・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。 ・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。 ★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		今月の砂川産食材 なごつぼし (すべて) 上原ホーク (豚肉のスライスすべて) 玉葱 (すべて) こめこ (8日, 14日) さつまいも (5, 21日)			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・・・□							15日ひき肉カレー、19日カレーうどん、27日ポークカレーライス（●マーク）は、調味料の原料として卵が使用されています。	
							今月の平均栄養量 エネルギー802Kcal たんぱく質 31.4g 脂肪 29.5g 塩分 4g								

給食が出来るまで、農家さん、漁師さん、食べ物運ぶ人、栄養士や調理員さんなど、多くの人に支えられています。感謝の気持ちをこめて、いただきます。

11月23日は「勤労感謝の日」です。



農家さん



漁師さん



運ぶ人



「栄養士」や「調理員さん」

11月15日は、空知太小学校PTA献立「空フェス応援メニュー」です。飲み物を自分で選ぶセレクト給食です。
・牛乳の内容→乳
・麦茶の内容→麦
・オレンジジュースの内容→オレンジ

11月11日は、空知太小学校PTA献立「空フェス応援メニュー」です。飲み物を自分で選ぶセレクト給食です。
・牛乳の内容→乳
・麦茶の内容→麦
・オレンジジュースの内容→オレンジ

11月18日は、空知太小学校PTA献立「空フェス応援メニュー」です。飲み物を自分で選ぶセレクト給食です。
・牛乳の内容→乳
・麦茶の内容→麦
・オレンジジュースの内容→オレンジ

11月25日は、空知太小学校PTA献立「空フェス応援メニュー」です。飲み物を自分で選ぶセレクト給食です。
・牛乳の内容→乳
・麦茶の内容→麦
・オレンジジュースの内容→オレンジ

★5 (火)	ごはん	米	★5 (火)	きのこのみそ汁	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス
エネルギー 897			たんぱく質 29.9	#鶏とぼろ	鶏挽肉、人参、ごぼう、しょうが、小麦、大豆、米
				●#さつま芋の天ぷら	さつまいも、小麦、乳、大豆、鶏卵

★6 (水)	ごはん	米	★6 (水)	大根のみそ汁	大根、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス
エネルギー 680			たんぱく質 30.1	ほっけの塩焼き	ほっけ
				#すき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、椎茸、小麦、大豆、米

★7 (木)	ごはん	米	★7 (木)	ソフトフランスパン	豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、しょうが、にんにく、牛乳、生クリーム、トマト、鶏肉、大豆、小麦、りんご、昆布、魚醤
エネルギー 727			たんぱく質 29.3	#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、プルーン、鰹節
				●#メロンパン	

★8 (金)	ごはん	米	★8 (金)	中華卵スープ	ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、竹の子、人参、鶏肉、米、大豆、豚肉、牛肉、ゼラチン
エネルギー 830			たんぱく質 28.1	△#ショーロンポ	キャベツ、玉葱、竹の子、豚肉、大豆、小麦、かき汁、春雨、しょうが、ごま
				●#こんにゃくキムチ	こんにゃく、豚肉、玉葱、キムチ、枝豆、マヨネーズ、鶏卵、ごま油、小麦、大豆、白菜、ごま、大根、人参、米、にら、りんご、にんにく、鰹節、昆布、魚醤、ゼラチン

★9 (土)	ごはん	米	★9 (土)	ごはん	米
エネルギー 737			たんぱく質 31.0	△#焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、長葱、人参、しょうが、にんにく、ごま油、大豆、米、かき汁、小麦、あさりエキス
				△#アーモンドフィッシュ	アーモンド、カタクチイワシ

★10 (日)	ごはん	米	★10 (日)	ごはん	米
エネルギー 737			たんぱく質 31.0	△#わかめと長葱のみそ汁	わかめ、大根、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹エキス、あさりエキス、昆布エキス
				#白身魚さくっとフライ	ホキ、小麦、やまいも

★11 (月)	ごはん	米	★11 (月)	ごはん	米
エネルギー 737			たんぱく質 31.0	#五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、椎茸、ごま油、米、小麦、大豆
				パックソース	りんご

★12 (火)	ごはん	米	★12 (火)	ごはん	米
エネルギー 861			たんぱく質 40.4	●#カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと、椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹、まぐろエキス、豚肉、乳、りんご、米、鶏卵
				#いなり寿司	米、大豆、昆布、小麦

★13 (水)	ごはん	米	★13 (水)	ごはん	米
エネルギー 680			たんぱく質 30.1	●#コンソメスープ	玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆
				#ささみのレモンソースかけ(米粉)	ささみ、レモン、小麦、大豆、米

★14 (木)	ごはん	米	★14 (木)	ごはん	米
エネルギー 727			たんぱく質 29.3	●#チキンカツ	鶏肉、大豆、小麦、鰹エキス、米、魚醤
				#キャベツとパンネの炒め物	キャベツ、ベーコン、ペンネ、人参、オリーブ油、にんにく、鶏肉、小麦、大豆

★15 (金)	ごはん	米	★15 (金)	ごはん	米
エネルギー 873			たんぱく質 33.2	※フルーツ和え	桃、みかん、パインアップル
				●#チキンカツ	鶏肉、大豆、小麦、鰹エキス、米、魚醤

★16 (土)	ごはん	米	★16 (土)	ごはん	米
エネルギー 781			たんぱく質 33.4	●#クロワッサン	
				#白菜のスープ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、白菜、人参、鶏肉、小麦、大豆、パセリ

★17 (日)	ごはん	米	★17 (日)	ごはん	米
エネルギー 737			たんぱく質 31.0	●#カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと、椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹、まぐろエキス、豚肉、乳、りんご、米、鶏卵
				#いなり寿司	米、大豆、昆布、小麦

★18 (月)	ごはん	米	★18 (月)	ごはん	米
エネルギー 737			たんぱく質 31.0	●#チキンカツ	鶏肉、大豆、小麦、鰹エキス、米、魚醤
				#キャベツとパンネの炒め物	キャベツ、ベーコン、ペンネ、人参、オリーブ油、にんにく、鶏肉、小麦、大豆

★19 (火)	ごはん	米	★19 (火)	ごはん	米
エネルギー 861			たんぱく質 40.4	●#クロワッサン	
				#白菜のスープ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、白菜、人参、鶏肉、小麦、大豆、パセリ

★20 (水)	ごはん	米	★20 (水)	ごはん	米
エネルギー 680			たんぱく質 30.1	●#チキンカツ	鶏肉、大豆、小麦、鰹エキス、米、魚醤
				#キャベツとパンネの炒め物	キャベツ、ベーコン、ペンネ、人参、オリーブ油、にんにく、鶏肉、小麦、大豆