

6月のこんだて表

ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！（小学校用）＊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	
		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・・・□		★ 1 (火)	△■#クリームスパゲティ	スパゲティ、たまねぎ、ベーコン、コーン、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、ぎゅうにゅう、バター、こむぎ、ほたてエキス、だいず、とりにく、チーズ	2 (水)	●#かきたまじる	けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス	★ 3 (木)	■#こめこパン		4 (金)	ごはん	米、酢、鶏肉、油揚げ、人参、大豆、小麦	
				651	※フルーツあえ	ももかん、みかんかん、パインかん	665	●#とりにくののみぞマヨやき	とりにく、だいず、けいらん、こむぎ、こめ	651	●#アスパラとベーコンのクリームコロッケ	アスパラ、たまねぎ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、だいず、こむぎ	659	#さばのみぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいず、こんぶエキス	
				23.3			29.0	#やさしいしょうがいため	ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、だいず、こむぎ、こめ	19.8	■#フロッコリーサラダ	フロッコリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、ブルーネ、かつおぶしエキス	28.3	●#□こんやくキムチ	こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、だいこん、にんじん、こんぶ、にら、りんご、にんにく、えだまめ、だいず、たまご、こむぎ、こめ、ごま、ゼラチン、かつおぶしエキス、こんぶエキス	
★ 7 (月)		●△■#□ちゅうかどん	こめ、ぶたにく、えび、いか、たまねぎ、はくさい、うすらのたまご、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごま、だいず、こむぎ、ぎゅうにゅう、とりにく、ゼラチン、ぎゅうにゅう、りんご	8 (火)	■#□しおラーメン	ラーメン、ぶたにく、しょうが、にんにく、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、つと、ねぎ、とりにく、だいず、こむぎ、ごま、りんご、牛乳	9 (水)	ごはん	こめ	★ 10 (木)	●#きなこあげパン	だいず	11 (金)	ごはん	こめ	
		#□にくくだんこのごまみそダレ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごま、りんご、しょうが		△#□ぎょうざ	キャベツ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、にら、こむぎ、だいず、ごま、かきじり	651	#あじカツ	あじ、こむぎ、だいず	647	#オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず		キャベツのみぞしる	キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	
		664	はちみつレモンゼリー	はちみつ、レモン	26.7	▲#□スナックアーモンド	アーモンド	26.3	#きりぼしだいこんのいために	きりぼしだいこん、にんじん、さつまあげ、ひじき、こうやどうふ、ほししいたけ、こめ、だいず、こむぎ	23.7	●##ポテトサラダ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、ハム、だいず、たまご、にゅう、こむぎ、さけ	28.6	#すきやきに	ぶたにく、たまねぎ、やきどうふ、はくさい、こんにゃく、ねぎ、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ
★ 14 (月)		ごはん	こめ	★ 15 (火)	●#□ちゅうかコーンスープ	ベーコン、にんじん、コーン、けいらん、たまねぎ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず、ゼラチン、ごまあぶら	16 (水)	ごはん	こめ	★ 17 (木)	■#クワッサン		★ 18 (金)	#こぎつねごはん(すめし)	こめ、す、とりにく、あぶらあげ、にんじん、だいず、こむぎ	
		#けんちんじる	とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、あぶらあげ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス		●△#□ちゅうかたまごまき	けいらん、かに、しいたけ、ねぎ、たけのこ、ごまあぶら、とりにくエキス、かきじり、りんご、こむぎ、だいず、こめ	621	#ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく、だいず、こむぎ、こめ、しょうが	655	#ミートボールスープ	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、キャベツ、えのき、にんじん、こむぎ、だいず		#すましじる	たら、なかいも、とうふ、にんじん、えのき、ねぎ、こめ、だいず、こむぎ、かつおぶしエキス、こんぶエキス	
		#たらのフライ	たら、こむぎ、だいず	625	△#とうふのオイスターソースに	とうふ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こめ、あさりエキス、かきじり、だいず、こむぎ	27.2	#□ごもくはるさめ	はるさめ、とりにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こめ、だいず、こむぎ、ごまあぶら	28.5	■#さけのムニエル(こめこ)	さけ、バター、こめ	663	#やさしいコロッケ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、小麦、大豆	
		#□ぶたにくとしめじのあまからに	ぶたにく、しめじ、にんじん、いんげん、しょうが、だいず、こむぎ、こめ、ごま	25									21.9	パックソース	トマト、にんじん、りんご	
		29.9	パックソース	トマト、にんじん、りんご												
★ 21 (月)		ごはん	こめ	★ 22 (火)	#●#カレーうどん	うどん、とりにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、つと、ほししいたけ、りんご、だいず、こむぎ、こめ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、けいらん、にゅう	★ 23 (水)	ごはん	こめ	★ 24 (木)	△#しろうはなまめのポタージュ	しろうはなまめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、とりにく、ほたてエキス、チーズ、バター、こむぎ、だいず	25 (金)	#ぶたにくのオニオンソースかけ	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、チーズ、こむぎ、だいず	
		なめこみそしる	とうふ、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		■#かためきチーズ	チーズ	633	#さんまのしょうがに	さんま、しょうが、こむぎ、だいず	685	■#ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、チーズ、こむぎ、だいず	630	#□やさいのごまあえ	もやし、こまつな、ちくわ、にんじん、だいず、こむぎ、ごま	
		#とりにくのからあげ(こめこ)	とりにく、だいず、こむぎ、こめ、しょうが、にんにく	711	※フルーツのゼリーあえ	ももかん、みかんかん、パインかん、マスカットかじゅう、りんご、かじゅう	28.4	#だいこんのそぼろに	だいこん、とりにく、さやいんげん、にんじん、だいず、こむぎ、こめ	26.0	#□ツナサラダ	キャベツ、ツナ、こまつな、だいず、こむぎ、ごま	27.6			
		661	#ひじきとだいずのもの	こんにゃく、さつまあげ、にんじん、だいず、ひじき、こめ、だいず、こむぎ	27.5											
★ 28 (月)		ごはん	こめ	★ 29 (火)	あつあげとこまつなのみぞしる	あつあげ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	30 (水)	しらすたまじる	もちこめ、とりにく、あぶらあげ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、こんぶエキス、かつおぶしエキス	638						
		#△はるまき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、はるさめ、ねぎ、ひじき、しょうが、ゼラチン、こむぎ、ごま、だいず、かきじり	645	#てりやきハンバーグ	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、こめ	26.2	しらすみざかなのさいきょうやき	ホキ、だいず、こめ							
		630	#□チンジャオロース	ぶたにく、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく、こめ、だいず、こむぎ、ごまあぶら	27.2	#□もやしとあぶらあげのあえもの	もやし、あぶらあげ、きゅうり、にんじん、だいず、こむぎ、ごま									
		23.9														

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650kcal (650)
 たんぱく質26.5g (21.1~32.5)
 脂質23.9g (14.5~21.5)
 塩分2.9g (2.0)
 カルシウム366mg (350)
 鉄分2.7mg (3.0)
 食物繊維3.4g (4.5)

・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
 ※22日「カレーうどん」の卵(●マーク)は、カレー粉の原材料に含まれています。

