

6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>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・・・□</p>																
		★ 1	△■#クリームスパゲティ	スパゲティ、玉葱、ベーコン、コーン、ほうれん草、人参、エリンギ、牛乳、バター、小麦、ホタテエキス、大豆、鶏肉、チーズ	2	●#かきたま汁	鶏卵、たけのこ、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	3	■●#米粉パン		4	ごはん	米			
		(火)	※#フルーツ和え	もも缶、みかん缶、パイン缶	(水)	●#鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉、大豆、鶏卵、小麦、米	(木)	●#アスパラとベーコンのクリームコロッケ	アスパラ、玉葱、牛乳、豚肉、卵、鶏肉、大豆、小麦	(金)	#さばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布エキス			
		804		812		774		774		829		829		35.5		
		28.3		34.7		23.0		23.0		35.5		35.5				
		7	●△■#中華丼	米、豚肉、えび、いか、玉葱、白菜、うずらの卵、たけのこ、人参、チンゲン菜、干し椎茸、生姜、にんにく、ごま、大豆、小麦、牛肉、鶏肉、ゼラチン、牛乳、りんご	8	■#□塩ラーメン	ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、白菜、玉葱、もやし、たけのこ、人参、つと、ねぎ、鶏肉、大豆、小麦、ごま、りんご、牛乳	9	ごはん	米	10	●#きなこ揚げパン	大豆	11	ごはん	米
		(月)	#□肉団子のごまみそダレ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま、りんご、生姜	(火)	△#□ぎょうざ	キャベツ、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、小麦、大豆、ごま、かき汁	(水)	豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、ねぎ、大豆	(木)	#オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆	(金)	キャベツのみぞ汁	キャベツ、人参、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
		848		777		778		785		804		804		35.7		
		35.5		33.3		29.8		28.1		35.7		35.7				
		14	ごはん	米	15	●#中華コーンスープ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆、ゼラチン、ごま油	16	ごはん	米	17	■#クロワッサン		18	#こぎつねごはん(酢飯)	米、酢、鶏肉、油揚げ、人参、大豆、小麦
		(月)	#けんちん汁	豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、大豆、小麦、米、鰹節エキス、昆布エキス	(火)	●△#中華玉子巻き	鶏卵、かに、しいたけ、ねぎ、たけのこ、ごま油、鶏肉エキス、かき汁、りんご、小麦、大豆、米	(水)	#わかめと長ねぎのみぞ汁	わかめ、大根、えのき、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	(木)	#ミートボールスープ	鶏肉、玉葱、豚肉、キャベツ、えのき、人参、小麦、大豆	(金)	#すまし汁	たら、長芋、豆腐、人参、えのき、ねぎ、米、大豆、小麦、鰹節エキス、昆布エキス
		804		754		762		793		836		836		26.7		
		36.5		30		33.3		32.6		26.7		26.7				
		21	ごはん	米	22	●#カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、人参、ほうれん草、つと、干し椎茸、りんご、大豆、小麦、米、昆布エキス、鰹節エキス、鶏卵、乳	23	ごはん	米	24	■#鮭のムニエル(米粉)	鮭、バター、米	25	菜めしごはん	米、広島菜、京菜、大根菜、鰹節
		(月)	なめこみそ汁	豆腐、大根、なめこ、ねぎ、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	(火)	■型抜きチーズ	チーズ	(水)	豆腐のみぞ汁	豆腐、玉葱、ねぎ、人参、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	(木)	△#白花豆のポタージュ	白花豆、玉葱、じゃがいも、人参、ベーコン、牛乳、鶏肉、ほたてエキス、チーズ、バター、小麦、大豆	(金)	大根と長ねぎのみぞ汁	大根、ねぎ、油揚げ、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
		805		868		798		873		739		739		31.0		
		35.2		32.8		36.3		32.5		31.0		31.0				
		28	ごはん	米	29	厚揚げと小松菜のみぞ汁	厚揚げ、玉葱、小松菜、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	30	ごはん	米						
		(月)	□#中華ごまスープ	豆腐、人参、チンゲン菜、ねぎ、もやし、たもぎたけ、大豆、小麦、鶏肉、ごま	(火)	#照り焼きハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱、小麦、大豆、米	(水)	白玉汁	もち米、鶏肉、油揚げ、人参、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米、昆布エキス、鰹節エキス	<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 ※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。</p>					
		837		803		797		33.3								
		29.4		33.6		33.3										
		28	□#チンジャオロース	豚肉、たけのこ、ピーマン、生姜、にんにく、米、大豆、小麦、ごま油	(火)	#もやしと油揚げの和え物	もやし、油揚げ、きゅうり、人参、大豆、小麦、ごま	(水)	白身魚の西京焼き	ホキ、大豆、米						
		837		803		797		33.3								
		29.4		33.6		33.3										

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803kcal (830)
たんぱく質32.1g (26.9~41.5)
脂質28.8g (18.5~27.7)
塩分3.7g (2.5)
カルシウム410mg (450)
鉄分3.5mg (4.5)
食物繊維4.4g (7.0)

