7月のこんだて表

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！＊砂川市学校給食センター

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・・・〇
パイン・・・※
小麦粉・・・＃　ごま・・・ロ

※7日「お星さまカレー」の卵（●マーク）は、カレー粉の原材料に含まれています。

こんげつの じもとしょくざい

うえはらポーク　きゅうり　こめこ　ななつぼしまい　ほししいたけ　ミニトマト

（すながわ・ないえ・うらうすさん）　（ないえさん）

すながわさんの こめこをしようするひ

1日（木）
こめこクロワッサン

14日（水）
ほっけのたつたあげ

日	曜	献立	材料
★1	（木）	■●＃こめこクロワッサン	
		●＃ニョッキのスープ	じゃがいも、こむぎ、けいらん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにく、だいず
		■＃さけフライ	さけ、にゅう、こむぎ、だいず
		エネルギー 666 / たんぱく質 23.8 △＃□もやしのごまサラダ	もやし、きゅうり、にんじん、コーン、こむぎ、だいず、ごま、ほたてエキス、こんぶエキス、かつおぶしエキス、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、オニオンエキス
		●タルタルソース	きゅうり、たまねぎ、けいらん、だいず
★2	（金）	ごはん	
		△＃□ワンタンスープ	ぶたにく、たけのこ、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、こむぎ、とりにく、こむぎ、だいず、かつおエキス、かきじる、こんぶエキス、しいたけエキス、ガーリックエキス、オニオンエキス、ごま
		□チチミ	にんじん、こめこ、たまねぎ、にら、おから、とりにく、ごま
		エネルギー 625 / たんぱく質 20.7 ＃□マーボーなす	なす、ぶたにく、ねぎ、しょうが、にんにく、こむぎ、とりにく、そらまめ、だいず、こめ、みずあめ、ごまゆ
		パックソース	トマト、にんじん、りんご
5	（月）	ごはん	
		●にらたまじる	にら、たまねぎ、けいらん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
		＃さんまのかばやき	さんま、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおエキス
		エネルギー 611 / たんぱく質 26.3 ＃□ぶたにくとごぼうのしぐれに	ぶたにく、しょうが、ごぼう、こんにゃく、こめ、だいず、こむぎ、ごま
6	（火）	●△＃□あんかけやきそば	ちゅうかめん、たけのこ、はくさい、もやし、にんじん、ぶたにく、えび、うずらのたまご、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こめ、だいず、こむぎ、とりにく、ぎゅうにく、ゼラチン、ごまあぶら
		△＃□ショーロンポー	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ぶたにく、だいず、こむぎ、はるさめ、しいたけ、かきじる、しょうが、ごま
		エネルギー 638 / たんぱく質 28.1 ■あんにんどうふ	にゅう、あんにんパウダー、だいず
★7	（水）	●■＃□おほしさまカレー	こめ、とりにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ぎゅうにゅう、しょうが、にんにく、バター、こむぎ、トマト、りんご、ごま、だいず、オリーブゆ、ぶたにく、けいらん、チーズ、バナナペースト、こんぶエキス、ココア、はちみつ
		ほしがたハンバーグ	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、にんにく、しょうが
		エネルギー 708 / たんぱく質 24.6 ミニトマト（ひとり2こ）	ミニトマト
★8	（木）	■●＃バターパン	
		ミネストローネ	じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコン、だいず、にんにく、トマト、ぶたにく、パプリカパウダー
		＃とりにくのマーマレードやき	とりにく、なつみかん、ふゆだいだい、シビルオレンジ、りんご、だいず、こむぎ
		エネルギー 648 / たんぱく質 25.8 ●＃マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、コーン、ハム、だいず、けいらん、こむぎ
9	（金）	ごはん	
		とうふのみそしる	とうふ、ねぎ、えのき、あぶらあげ、わかめ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
		＃いわしのみぞれに	いわし、だいこん、こむぎ、だいず、しょうが
		エネルギー 628 / たんぱく質 26.6 ＃にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、こめ、こむぎ、だいず
12	（月）	ごはん	
		＃すましじる	たら、ながいも、とうふ、にんじん、えのき、ねぎ、ほししいたけ、こめ、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおぶしエキス
		＃みそカツ	ぶたにく、こむぎ、だいず、こめ
		エネルギー 632 / たんぱく質 27.9 ＃ひじきとだいずのにもの	とりにく、こんにゃく、さつまあげ、にんじん、だいず、ひじき、こめ、こむぎ
13	（火）	●＃おやこうどん	うどん、たまねぎ、とりにく、けいらん、ちくわ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、だいず、こむぎ、こめ
		＃いなりずし	こめ、こんぶだし、あぶらあげ、こむぎ、だいず
		エネルギー 693 / たんぱく質 27.3 ●■＃せとうちさんレモンカスタードタルト	こむぎ、けいらん、にゅう、レモンじる
14	（水）	ごはん	
		＃けんちん汁	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、こんにゃく、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス
		＃ほっけのたつたあげ（こめこ）	ほっけ、しょうが、こめ、だいず、こむぎ
		エネルギー 685 / たんぱく質 32.0 ＃□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、さやいんげん、しょうが、だいず、こむぎ、こめ、ごま
★15	（木）	■●＃メロンパン	
		＃ポトフ	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こむぎ、だいず、とりにく
		△■＃ほたてグラタン	マカロニ、たまねぎ、ぎゅうにゅう、ほたて、チーズ、バター、ぶたにく、こむぎ
		エネルギー 634 / たんぱく質 22.2 ■＃ひきにくいりやさいソテー	ぶたにく、キャベツ、ピーマン、コーン、バター、こむぎ、だいず、とりにく
		ミルメーク（ココア）	ココア、だいず
16	（金）	ごはん	
		■＃ハヤシライス	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマト、りんご、とりにく、だいず、こむぎ、にゅう、こんぶエキス、ほっけパウダー、すけそうだらパウダー
		●オムレツ	けいらん、だいず
		エネルギー 714 / たんぱく質 23.7 ミニトマト（ひとり2こ）	ミニトマト
★19	（月）	＃ぶたどん	こめ、ぶたにく、たまねぎ、だいず、こむぎ
		あつあげとこまつなのみそしる	あつあげ、こまつな、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
		エネルギー 684 / たんぱく質 28.4 ■＃チーズフォンデュコロッケ	じゃがいも、チーズ、こむぎ、だいず
20	（火）	＃□とんこつラーメン	ラーメン、ぶたにく、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、つと、たけのこ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが、こむぎ、だいず、とりにく
		●＃しゅうまい	たまねぎ、とりにく、こむぎ、ぶたにく、ゼラチン、だいず、けいらん
		エネルギー 594 / たんぱく質 28.3 ▲アーモンドフィッシュ	かたくちいわし、アーモンド
21	（水）	わかめごはん	こめ、わかめ
		＃いももちじる	じゃがいも、ぶたにく、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、こめ、こむぎ、だいず、こんぶエキス、かつおぶしエキス
		＃てりやきチキン	とりにく、だいず、こむぎ、こめ
		エネルギー 610 / たんぱく質 26.5 ＃こまつなともやしのいそあえ	こまつな、もやし、のり、さばぶし、いわしぶし、むろあじぶし、だいず、こむぎ

・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。℡５２－２２２９

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651kcal（650）
たんぱく質26.1ｇ（21.1～32.5）
脂質23.9ｇ（14.5～21.5）
塩分3.1g（2.0）
カルシウム353mｇ（350）
鉄分2.1mｇ（3.0）
食物繊維3.3g（4.5）

こんげつの なつやさい

きゅうり　なす　ミニトマト

【 ニョッキのスープ 】

ニョッキは団子状のパスタのひとつで、じゃがいもと小麦粉で作られています。もちもちとしていて、いも団子のような食感です。今回は、コンソメベースのスープに仕上げる予定です。

【 マーボーなす 】

なすは、6～9月がおいしい食べ物です。約9割が水分なので、体を冷やす効果もあります。夏の暑さに負けないようにしっかり食べてもらえると、うれしいです！

【 鶏肉のマーマレード焼き 】

マーマレードは、オレンジなどを材料としていて、その皮も入れて作ったジャムです。さわやかな味わいのマーマレードとしょうゆを合わせたタレで味つけします。