

7月の献立表

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

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・・・□

※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。

今月の地元食材



～砂川産の米粉を使用する日～

1日（木）
米粉クロワッサン
14日（水）
ほっけの竜田揚げ

日	献立	材料	日	献立	材料
★1	●●#米粉クロワッサン		★2	ごはん	
●●#ニョッキのスープ	じゃがいも、小麦、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン、鶏肉、大豆		△#□ワンタンスープ	豚肉、たけのこ、白菜、小松菜、人参、ねぎ、小麦、鶏肉、大豆、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、椎茸エキス、ガーリックエキス、オニオンエキス、ごま	
(木)	#鮭フライ	鮭、小麦、大豆	(金)	□チキミ	人参、米粉、玉葱、にら、おから、鶏肉、ごま
8/3	△#□もやしのごまサラダ	もやし、きゅうり、人参、コーン、小麦、大豆、ごま、ほたてエキス、昆布エキス、鰹節エキス、豚肉、鶏肉、ゼラチン、オニオンエキス	7/36	#□マーボーなす	なす、豚肉、ねぎ、生姜、にんにく、小麦、鶏肉、そば、大豆、米、水あめ、ごま油
30.5	●タルタルソース	きゅうり、玉葱、鶏卵、大豆	73.6	パックソース	トマト、人参、りんご
5	ごはん		6	●△#□あんかけ焼きそば	中華麺、たけのこ、白菜、もやし、人参、豚肉、えび、うずらの卵、干し椎茸、生姜、にんにく、米、大豆、小麦、鶏肉、牛肉、ゼラチン、ごま油
●にらたま汁	にら、玉葱、鶏卵、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		★7	●●#□お星さまカレー	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、牛乳、生姜、にんにく、バター、小麦、トマト、りんご、ごま、大豆、オリーブ油、豚肉、鶏卵、チーズ、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ
(月)	#さんまのかば焼き	さんま、大豆、小麦、昆布エキス、鰹エキス	(水)	星型ハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、にんにく、生姜
7/31	#□豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉、生姜、ごぼう、こんにゃく、米、大豆、小麦、ごま	9/25	ミニトマト（一人2個）	ミニトマト
31.0			31.4	■杏仁豆腐	乳、杏仁パウダー、大豆
8/8	ごはん		8	●●#バターパン	
8/18	#すまし汁	たら、長芋、豆腐、人参、えのき、ねぎ、干し椎茸、米、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス	★9	ミネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、ベーコン、大豆、にんにく、トマト、豚肉、パプリカパウダー
(月)	#味噌カツ	豚肉、小麦、大豆、米	(木)	#鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、夏みかん、冬だいたい、シビルオレンジ、りんご、大豆、小麦
8/26	#ひじきと大豆の煮物	鶏肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参、大豆、ひじき、米、小麦	7/91	●#マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、コーン、ハム、大豆、鶏卵、小麦
35.3			30.6		
12	ごはん		13	●#親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、ちくわ、人参、ねぎ、干し椎茸、昆布エキス、鰹節エキス、大豆、小麦、米
12/12	#味噌カツ	豚肉、小麦、大豆、米	14	#けんちん汁	豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、こんにゃく、大豆、小麦、米、鰹節エキス、昆布エキス
(月)			(水)	#ほっけの竜田揚げ（米粉）	ほっけ、生姜、米、大豆、小麦
8/20	#ひじきと大豆の煮物	鶏肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参、大豆、ひじき、米、小麦	15	●●#メロンパン	
8/30			★16	#ポトフ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、小麦、大豆、鶏肉
35.3			(木)	△#ほたてグラタン	マカロニ、玉葱、牛乳、ほたて、チーズ、バター、豚肉、小麦
19	#豚丼	米、豚肉、玉葱、大豆、小麦	16	●#挽肉入り野菜ソテー	豚肉、キャベツ、ピーマン、コーン、バター、小麦、大豆、鶏肉
(月)	厚揚げと小松菜の味噌汁	厚揚げ、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	(金)	●オムレツ	鶏卵、大豆
8/29	■#チーズフォンデュ	じゃがいも、チーズ、小麦、大豆	8/28	ミニトマト（一人2個）	ミニトマト
35.3			28.6		



今月の給食紹介

【ニョッキのスープ】
ニョッキは団子状の Pasta の一種で、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、いも団子に近い食感です。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月が旬な食べ物です。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嬉しいです！

【鶏肉のマーマレード焼き】
マーマレードは、柑橘類を原料としていて、その果皮も含め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醤油を合わせたタレで味付けします。



・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

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814kcal (830)
たんぱく質32.4g (26.9～41.5)
脂質29.0g (18.5～27.7)
塩分4.0g (2.5)
カルシウム387mg (450)
鉄分2.6mg (4.5)
食物繊維4.3g (7.0)

今月の夏野菜

きゅうり なす ミノトマト