9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

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・・・□

・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

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
1	（水）	わかめごはん	こめ、わかめ		
		なめこのみそしる	とうふ、だいこん、なめこ、ねぎ、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		
		●あつやきたまご	けいらん、かつおだし、こんぶだし		
		＃□ぶたにくとごぼうのごまいため	ぶたにく、ごぼう、たまねぎ、にんじん、えだまめ、こめ、だいず、こむぎ、ごま	634	26.3
2	★（木）	■●＃クロワッサン			
		トマトマカロニスープ	マカロニ、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、にんにく、ぶたにく		
		●＃マスタードチキン	とりにく、だいず、けいらん、こむぎ、マスタード		
		■＃コーンバター	コーン、ベーコン、いんげん、バター、こむぎ、だいず、とりにく	713	25.9
3	★（金）	ごはん	こめ		
		はるさめスープ	はるさめ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ベーコン、ほししいたけ、とりにく、ぎゅうにく、だいず、ぶたにく、ゼラチン		
		△＃□あげぎょうざ	ぶたにく、キャベツ、ひじき、とりにく、ねぎ、ごまあぶら、しょうが、しいたけ、ほたてエキス、かきじる、だいず、こむぎ		
		＃マーボーとうふ	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、こめ、だいず、こむぎ、そらまめ	635	22.1
6	★（月）	ごはん	こめ		
		キャベツのみそしる	キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、あぶらあげ、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		
		ほっけのしおやき	ほっけ		
		＃あつあげのそぼろあんかけ	あつあげ、たまねぎ、とりにく、にんじん、ほししいたけ、だいず、こむぎ	586	28.5
7	★（火）	△■＃クリームスパゲティ	スパゲッティ、たまねぎ、ベーコン、ほうれんくさ、にんじん、コーン、エリンギ、ぎゅうにゅう、バター、こむぎ、だいず、とりにく、チーズ、ほたてエキス		
		ミニトマト（ひとり２こ）	ミニトマト		
		●■＃せとうちさんレモンカスタード	こむぎ、けいらん、ぎゅうにゅう、レモンかじゅう	722	24.0
8	★（水）	ごはんとぐは、べつはいしょくです			
		●＃おやこどん	こめ、たまねぎ、けいらん、とりにく、たけのこ、ほうれんそう、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ		
		とうふとあげのみそしる	とうふ、あぶらあげ、ねぎ、えのき、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		
		■＃しろはなまめコロッケ	しろはなまめ、じゃがいも、バター、こむぎ、だいず	691	28.2
		パックソース	トマト、にんじん、りんご		
9	★（木）	■●＃バターパン			
		△■＃コーンポタージュ	コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、こむぎ、ぶたにく、チーズ、とりにく、ほたてエキス		
		■＃□ラザニア	ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、たまねぎ、にんじん、バター、チーズ、ぶたにく、りんご、とりにく、ごま、にんにく		
		＃□ツナサラダ	キャベツ、ツナ、こまつな、だいず、こむぎ、ごま	602	22.2
10	（金）	ごはん	こめ		
		＃いももち汁	じゃがいも、とりにく、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、こんぶ、かつおぶし		
		■＃さけのちゃんちゃんやき	さけ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、バター、だいず、こむぎ		
		＃□れんこんのきんぴら	れんこん、にんじん、えだまめ、しらたき、さつまあげ、だいず、こむぎ、ごま	625	27.3
13	（月）	ごはん	こめ		
		●＃とりごぼうつみれじる	ほっけ、ワラズカ、とりにく、たまねぎ、けいらん、しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶし、こんぶ		
		＃さんまのしょうがに	さんま、こむぎ、だいず、しょうが		
		●＃こまつなのからしマヨあえ	こまつな、もやし、ちくわ、だいず、けいらん、こむぎ、からしからし	635	25.5
14	（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、にんにく、しょうが、ごま、とりにく、だいず、こむぎ		
		△＃□ショーロンポー	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ぶたにく、はるさめ、しいたけ、かきじる、しょうが、だいず、こむぎ、ごま		
		■かたぬきチーズ	チーズ	621	28.1
15	（水）	ごはん	こめ		
		●＃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		
		デミグラスハンバーグ	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいず、トマト		
		＃□もやしのごまずあえ	もやし、きゅうり、にんじん、ツナ、だいず、こむぎ、こんぶエキス、かつおぶしエキス、ごまあぶら	607	24.4
16	★（木）	■●＃こめこパン			
		＃ポテトスープ	じゃがいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず		
		■＃ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいず、チーズ、こむぎ		
		＃やさいのケチャップソテー	ウインナー、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、こむぎ、だいず、とりにく、トマト	660	21.3
17	（金）	ごはん	こめ		
		だいこんとながねぎのみそしる	だいこん、ねぎ、あぶらあげ、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		
		■＃すながわポークチャップスペシャル	ぶたにく、チーズ、トマト、たまねぎ、りんご、こむぎ、だいず、レモンかじゅう		
		＃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	622	28.6
20	（月）	敬老の日			
21	★（火）	■＃ドライカレー	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、にんじん、だいず、セロリ、しょうが、にんにく、こむぎ、にゅう、バナナ、リンゴ、チーズ、トマト、はちみつ、ココア、こんぶエキス、バター		
		■＃ささみのチーズフライ	とりにく、チーズ、トマト、にゅう、こむぎ、だいず		
		●□＃きりぼしだいこんのサラダ	きりぼしだいこん、ツナ、にんじん、もやし、きゅうり、ごま、だいず、こむぎ、けいらん	879	39.5
		おつきみクレープ	とうにゅう、こめ、ラ・フランスかじゅう、だいず		
22	★（水）	ごはん	こめ		
		さつまじる	さつまいも、ぶたにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、とうふ、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		
		＃さばのみぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいず、こんぶだし		
		＃□ひきにくとキャベツのピリからいため	ぶたにく、キャベツ、たけのこ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こめ、こむぎ、ごま、たまねぎ、トマト	659	30.1
23	（木）	秋分の日			
24	（金）	ごはん	こめ		
		●＃□ユッケジャンスープ	とりにく、はくさい、だいこん、とうふ、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、けいらん、ごま、ぎゅうにく、だいず、ぶたにく、ゼラチン、こめ、こむぎ、しょうが、にんにく		
		□＃ヤンニョムチキン	とりにく、こめ、にんにく、しょうが、トマト、ごまあぶら、こむぎ、だいず		
		＃□もやしとこまつなのナムル	もやし、にんじん、こまつな、だいず、こむぎ、ごま	660	27.5
27	★（月）	ごはん	こめ		
		△＃□みそワンタンスープ	ワンタン、とりにく、たけのこ、にんじん、もやし、はくさい、コーン、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、だいず、こむぎ、ぶたにく、ごま、かきじる		
		△■＃□ターサイパオズ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、ぶたにく、とりにく、ひじき、ごま、にゅう、かきじる、だいず、こむぎ		
		＃やさいとはるさめのキムチいため	ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、ニラ、はるさめ、だいず、こむぎ、こめ、りんご、にんにく、しょうが、トマト、そらまめ	603	21.6
28	（火）	＃にくうどん	うどん、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、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		
		＃きつねもち	あぶらあげ、こめ、こむぎ、だいず		
		あずきかんてん	あずき、かんてん	653	25.7
29	（水）	ごはん	こめ		
		＃さといもじる	とりにく、ねぎ、ごぼう、にんじん、あぶらあげ、だいこん、さといも、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		
		＃たらのあまずあんかけ	たら、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいず、こむぎ、こめ		
		＃ぶたにくとつきこんのみぞいため	ぶたにく、こんにゃく、たまねぎ、しめじ、にんじん、いんげん、だいず、しょうが、こむぎ、こめ	666	25.8
30	★（水）	■●＃こくとうパン			
		■＃チンゲンサイのクリームスープ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、エリンギ、ベーコン、こむぎ、だいず、ぶたにく、バター、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ、とりにく		
		チキンハーブステーキ	とりにく、しおこうじ		
		＃えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、だいず、こむぎ、りんご、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、プルーン、かつおぶしエキス	601	26.4

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652kcal（650）
たんぱく質26.4ｇ（21.1～32.5）
脂質24.1ｇ（14.5～21.5）
塩分2.9g（2.0）
カルシウム368mｇ（350）
鉄分2.2mｇ（3.0）
食物繊維3.7g（4.5）

こんげつの じもとしょくざい

うえはらポーク　きゅうり　かんじゅくとまと　こめこ　ななつぼしこめ（すながわ・ないえ・うららすさん）　ほししいたけ（ないえさん）　ミニトマト（すながわ・ないえさん）

すながわさんの こめこを しようするひ

24日（金）…ヤンニョムチキン
29日（水）…たらのあまずあんかけ

24日 ～ヤンニョムチキン～

から揚げに甘辛いタレを絡めた韓国料理のひとつです。給食では、鶏肉に米粉をつけて揚げたあと、コチュジャンやにんにくが効いた甘辛いソースをかけます。

27日 ～ターサイパオズ～

中華料理の点心のひとつです。小麦粉の生地で具を包んで作るものをパオズ（包子）といいます。キャベツ、たまねぎ、ひじきなどの具を、豚肉と鶏肉の生地に混ぜ、薄皮で包んでいます。

28日 ～あずき寒天～

サザエ食品さんがプレゼントしてくれます！北海道の十勝産のあずきをたくさん使ったデザートです。今回のみしか食べられない特別なデザートなので味わってください！