9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

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	米、わかめ		
		なめこの味噌汁	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		
		●厚焼き卵	鶏卵、鰹だし、昆布だし		
		＃□豚肉とごぼうのごま炒め	豚肉、ごぼう、玉葱、人参、枝豆、米、大豆、小麦、ごま	759	30.9
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、玉葱、人参、キャベツ、トマト、にんにく、豚肉		
		●＃マスタードチキン	鶏肉、大豆、鶏卵、小麦、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、小麦、大豆、鶏肉	914	33.4
3	★（金）	ごはん	米		
		春雨スープ	春雨、もやし、玉葱、人参、ほうれん草、ベーコン、干し椎茸、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン		
		△＃□揚げ餃子	豚肉、キャベツ、ひじき、鶏肉、ねぎ、ごま油、生姜、椎茸、ほたてエキス、かき汁、大豆、小麦		
		＃マーボー豆腐	豆腐、豚肉、玉葱、たけのこ、生姜、にんにく、米、大豆、小麦、そら豆	761	25.8
6	★（月）	ごはん	米		
		キャベツの味噌汁	キャベツ、じゃがいも、玉葱、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		
		ほっけの塩焼き	ほっけ		
		＃厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ、玉葱、鶏肉、人参、干し椎茸、大豆、小麦	715	34.6
7	★（火）	△■＃クリームスパゲティ	スパゲッティ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、牛乳、バター、小麦、大豆、鶏肉、チーズ、ほたてエキス		
		ミニトマト（ひとり２こ）	ミニトマト		
		●■＃瀬戸内産レモンカスタード	小麦、鶏卵、牛乳、レモン果汁	860	28.9
8	★（水）	ごはんと具は別配食です			
		●＃親子丼	米、玉葱、鶏卵、鶏肉、たけのこ、ほうれん草、干し椎茸、大豆、小麦、米		
		豆腐とあげの味噌汁	豆腐、油揚げ、ねぎ、えのき、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		■＃白花豆コロッケ	白花豆、じゃがいも、バター、小麦、大豆	879	35.2
		パックソース	トマト、人参、りんご		
9	★（木）	■●＃バターパン			
		△■＃コーンポタージュ	コーン、玉葱、人参、ベーコン、牛乳、小麦、豚肉、チーズ、鶏肉、ほたてエキス		
		■＃□ラザニア	牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、玉葱、人参、バター、チーズ、豚肉、りんご、鶏肉、ごま、にんにく		
		＃□ツナサラダ	キャベツ、ツナ、小松菜、大豆、小麦、ごま	713	25.9
10	（金）	ごはん	米		
		＃いももち汁	じゃがいも、鶏肉、大根、ごぼう、ねぎ、人参、干し椎茸、大豆、小麦、米、昆布、鰹節		
		■＃鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、キャベツ、しめじ、玉葱、バター、大豆、小麦		
		＃□れんこんのきんぴら	れんこん、人参、枝豆、しらたき、さつま揚げ、大豆、小麦、ごま	757	30.7
13	（月）	ごはん	米		
		●＃鶏ごぼうつみれ汁	ほっけ、ワラズカ、鶏肉、玉葱、鶏卵、生姜、大根、人参、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹節、昆布		
		＃さんまの生姜煮	さんま、小麦、大豆、生姜		
		●＃小松菜の辛子マヨ和え	小松菜、もやし、ちくわ、大豆、鶏卵、小麦、からし	805	32.5
14	（火）	＃□とんこつラーメン	ラーメン、豚肉、白菜、玉葱、もやし、人参、つと、たけのこ、ねぎ、にんにく、生姜、ごま、鶏肉、大豆、小麦		
		△＃□ショーロンポー	キャベツ、玉葱、たけのこ、豚肉、春雨、椎茸、かき汁、しょうが、大豆、小麦、ごま		
		■型抜きチーズ	チーズ	796	34.6
15	（水）	ごはん	米		
		●＃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		
		デミグラスハンバーグ	豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、トマト		
		＃□もやしのごま酢和え	もやし、きゅうり、人参、ツナ、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス、ごま油	754	29.9
16	★（木）	■●＃米粉パン			
		＃ポテトスープ	じゃがいも、白菜、玉葱、人参、枝豆、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆		
		■＃ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、チーズ、小麦		
		＃野菜のケチャップソテー	ウインナー、キャベツ、玉葱、ピーマン、小麦、大豆、鶏肉、トマト	838	26.5
17	（金）	ごはん	米		
		大根と長ねぎのみそ汁	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		
		■＃砂川ポークチャップスペシャル	豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁		
		＃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	737	32.6
20	（月）	敬老の日			
21	★（火）	■＃ドライカレー	豚肉、鶏肉、玉葱、人参、大豆、セロリ、生姜、にんにく、小麦、乳、バナナ、りんご、チーズ、トマト、はちみつ、ココア、昆布エキス、バター		
		■＃ささみのチーズフライ	鶏肉、チーズ、小麦、大豆		
		●□＃切干大根のサラダ	切干大根、ツナ、人参、もやし、きゅうり、ごま、大豆、小麦、鶏卵	1088	48.9
		お月見クレープ	豆乳、米、ラ・フランス果汁、大豆		
22	★（水）	ごはん	米		
		さつま汁	さつまいも、豚肉、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、豆腐、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		＃さばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布だし		
		＃□ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉、キャベツ、たけのこ、ねぎ、人参、生姜、にんにく、大豆、米、小麦、ごま、玉葱、トマト	786	34.5
23	（木）	秋分の日			
24	（金）	ごはん	米		
		●＃□ユッケジャンスープ	鶏肉、白菜、大根、豆腐、ねぎ、人参、干し椎茸、鶏卵、ごま、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン、米、小麦、生姜、にんにく		
		□＃ヤンニョムチキン	鶏肉、米、にんにく、生姜、トマト、ごま油、小麦、大豆		
		＃□もやしと小松菜のナムル	もやし、人参、小松菜、大豆、小麦、ごま	845	35.3
27	★（月）	ごはん	米		
		△＃□みそワンタンスープ	ワンタン、鶏肉、たけのこ、人参、もやし、白菜、コーン、ねぎ、玉葱、にんにく、生姜、大豆、小麦、豚肉、ごま、かき汁		
		△■＃□多菜包子（ターサイパオズ）	キャベツ、玉葱、生姜、豚肉、鶏肉、ひじき、ごま、乳、かき汁、大豆、小麦		
		＃野菜と春雨のキムチ炒め	豚肉、玉葱、白菜、人参、ニラ、春雨、大豆、小麦、米、りんご、にんにく、生姜、トマト、そら豆	792	27.1
28	（火）	＃肉うどん	うどん、豚肉、玉葱、人参、ほうれん草、ねぎ、干し椎茸、昆布エキス、鰹節エキス、大豆、小麦、米		
		＃きつねもち	油揚げ、米、小麦、大豆		
		あずき寒天	あずき、寒天	756	30.3
29	（水）	ごはん	米		
		＃さといも汁	鶏肉、ねぎ、ごぼう、人参、油揚げ、大根、さといも、干し椎茸、米、大豆、小麦、昆布エキス、鰹節エキス		
		＃たらの甘酢あんかけ	たら、人参、玉葱、ピーマン、大豆、小麦、米		
		＃豚肉とつきこんの味噌炒め	豚肉、こんにゃく、玉葱、しめじ、人参、いんげん、大豆、生姜、小麦、米	797	32.0
30	★（水）	■●＃黒糖パン			
		■＃チンゲンサイのクリームスープ	チンゲンサイ、玉葱、人参、コーン、エリンギ、ベーコン、小麦、大豆、豚肉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、鶏肉		
		チキンハーブステーキ	鶏肉、塩こうじ		
		＃枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、大豆、小麦、りんご、鶏肉、豚肉、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、プルーン、鰹節エキス	736	31.9

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802kcal（830）
たんぱく質32.1ｇ（26.9～41.5）
脂質29.0ｇ（18.5～27.7）
塩分3.8ｇ（2.5）
カルシウム407ｍｇ（450）
鉄分2.8ｍｇ（4.5）
食物繊維4.8ｇ（7.0）

今月の地元食材

上原ポーク

きゅうり

完熟トマト

米粉　ななつぼし米
（砂川・奈井江・浦臼産）

干し椎茸
（奈井江産）

ミニトマト
（砂川・奈井江産）

砂川産の米粉を使用する日

24日（金）…ヤンニョムチキン
29日（水）…たらの甘酢あんかけ

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、鶏肉に米粉を付けて揚げたあと、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　～多菜包子（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～

サザエ食品さんから寄贈していただきます。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ほしいと思います！