

10月のこんだて表

ぎゅうにゅうは、7ひをのぞいてまいにちつきます！（小学校用）*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>・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用しましょう。 ・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</p>																			
<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>				<p>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650kcal (650) たんぱく質28.9g (21.1~32.5) 脂質24.0g (14.5~21.5) 塩分2.9g (2.0) カルシウム394mg (350) 鉄分2.2mg (3.0) 食物繊維4.4g (4.5)</p>				<p>～今月の地元食材～ 上原ポーク 玉ねぎ きゅうり ななつぼし米 干し椎茸 (砂川・奈井江・浦臼産) (奈井江産)</p>				<p>ごはん 煮め だいこんとあぶらあげのみぞしる #てりやきとうふハンバーグ #やさしいしょうがいため 納めし ●#ひじきつみれじる ●あつやきたまご #豆腐たたくと しめじのあまからに △#きのこごはん さつまじる さんまのしおやき #□やさしいごまあえ ごはん ●#かきたまじる #ぶたにくのバーベキューソース #とりじゃが ごはん #ぶたどん こまつなのみぞしる #さつまいものてんぷら</p>							
★	4	#ハヤシライス	米、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、にゅう、りんご、大豆、とり、こむぎ、こんぶエキス、ほっけパウダー、すけとうたらパウダー	5	#しおラーメン	ラーメン、ぶたにく、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、にんじん、つと、ねぎ、だいず、こむぎ、しょうが、にんにく、とりにく、ごま	6	ごはん	ごはん	7	●#よこわりパン	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	8	●#ひじきつみれじる	たら、たちうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス				
(月)		#□かいとうサラダ	もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、とさか、こんぶ、ごまあぶら、だいず、こむぎ	(火)	●#しゅうまい	たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、ゼラチン、けいらん、だいず	(水)	#さばのカレー	さば、こんぶエキス、だいず、こむぎ	(木)	●#こめごはん	キャベツ、きゅうり	(金)	●あつやきたまご	けいらん、かつおエキス、こんぶエキス				
エネルギー	718	#ソフール	だっしふんにゅう、クリーム、ゼラチン、かんてん	エネルギー	572	▲スタックアーモンド	アーモンド	エネルギー	661	#きりぼしだいこんのいために	きりぼしだいこん、さつまあげ、ぶたにく、にんじん、ごぼうとうふ、ひじき、ほししいたけ、こめ、だいず、こむぎ	エネルギー	598	※れいとうパイ	パイナップル				
たんぱく質	25.2			たんぱく質	27.2			たんぱく質	26.2			たんぱく質	23.4	オレンジジュース	オレンジ				
★	11	#□ビビンバ	こめ、ぶたにく、とりにく、ゆでだいず、もやし、ほうれんそう、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、だいず、こむぎ、こめ、ごま	★	12	#ミートスパゲッティ	スパゲッティ、たまねぎ、ぶたにく、にんじん、ゆでだいず、ピーマン、エリンギ、トマト、きゅうりにく、こむぎ、チーズ、にんにく、しょうが	13	ごはん	ごはん	★	14	△#サーモンクリームに	さけ、たまねぎ、はくさい、じゃがいも、しめじ、コーン、にんじん、きゅうりにゅう、チーズ、バター、こむぎ、だいず、とりにく、ほたてエキス	15	さつまじる	さつまいも、ぶたにく、にんじん、むごぼう、ねぎ、こんにゃく、とうふ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
(月)		#はるさめスープ	はるさめ、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ベーコン、ほししいたけ、とりにく、だいず、こむぎ、きゅうりにく、ぶたにく、ゼラチン	(火)	※フルーツのゼリーあえ	もも、みかん、パイン、マス、カットかじゅう、りんごかじゅう	(水)	●#とうふのぞぼうあんつつみ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうにゅう、たらすりみ、とうふ、けいらん、かつおエキス、こんぶエキス、ほししいたけ、だいず、とりにく、こむぎ	(木)	とりにくのおしモンやき	とりにく、レモンかじゅう	(金)	さんまのしおやき	さんま				
エネルギー	658	ミニフィッシュ	かたくちいわし	エネルギー	684	■ティースニーがたチーズ	チーズ	エネルギー	576	#□ごもくきんびら	ごぼう、しらたき、にんじん、さやいんげん、さつまあげ、ごま、こめ、だいず、こむぎ	エネルギー	684	△#だいきんサラダ	だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、ごま、かつおエキス、ほたてエキス、こんぶエキス、オニオンエキス、こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン	エネルギー	642	#□やさしいごまあえ	もやし、こまつな、ちくわ、にんじん、だいず、こむぎ、ごま
たんぱく質	32.8			たんぱく質	30.5			たんぱく質	20.8			たんぱく質	31.5			たんぱく質	27.6		
★	18	●ちゅうかたまごスープ	ベーコン、けいらん、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、にんじん、かつお・まぐろエキス、だいず、ぶたにく、ゼラチン	★	19	キャベツのみぞしる	キャベツ、にんじん、とうふ、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	20	ごはん	ごはん	★	21	●#ひきにくカレー	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、にんじん、ゆでだいず、ピーマン、しょうが、にんにく、バター、こむぎ、けいらん、にゅう、りんご、トマト、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、こんぶエキス	22	●#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		
(月)		#□らうつみ	キャベツ、にら、ぶたにく、とりにく、だいず、こむぎ、にゅう、ごま	(火)	#□とりにくのピリからやき	とりにく、しょうが、にんにく、こめ、ごま、だいず、こむぎ	(水)	#ほっけフライ	ほっけ、こむぎ、だいず	(木)	●##チーズオムレツ	けいらん、チーズ、だいず、こむぎ	(金)	#ぶたにくのバーベキューソース	ぶたにく、にんにく、しょうが、りんご、たまねぎ、こめ、だいず、こむぎ、トマト				
エネルギー	654	#□フルコギ	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのき、ごま、だいず、こむぎ、こめ、こめこうじ	エネルギー	633	#だいきんのそばろに	だいこん、ぶたにく、さやいんげん、にんじん、だいず、こむぎ、こめ	エネルギー	671	パックソース	トマト、にんじん、りんご	エネルギー	673	■#フロッキーサラダ	プロックリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、ブルー、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず	エネルギー	632	#とりじゃが	とりにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、だいず、こむぎ、こめ
たんぱく質	25.4			たんぱく質	28.8			たんぱく質	24.2			たんぱく質	33.3			たんぱく質	28.9		
★	25	わかめとわかねぎのみぞしる	だいこん、えのき、にんじん、とうふ、ねぎ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	★	26	●#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	27	ごはん	ごはん	★	28	△#しろうはなまめのポタージュ	しろうはなまめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、きゅうりにゅう、なま区りー、チーズ、バター、こむぎ、だいず、とりにく、ほたてエキス	★	29	#ぶたどん	こめ、ぶたにく、たまねぎ、だいず、こ	
(月)		●##チーズはんぺんフライ	たらすりみ、けいらん、チーズ、こむぎ、だいず	(火)	●#□にくまん	こむぎ、ぶたにく、たまねぎ、けいらん、ごま、だいず	(水)	#けんちんじる	とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、あぶらあげ、だいず、こむぎ、こめ、かつおぶしエキス、こんぶエキス	(木)	■#タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト、トマト、たまねぎ	(金)	こまつなのみぞしる	こまつな、たまねぎ、あぶらあげ、えのき、にんじん、だいず、にほし、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	699	△#□やきにく	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいず、こめ、かきじら、あさりエキス、こむぎ、ごま	エネルギー	673	くりのムース	くり、だいず、ゼラチン	エネルギー	655	#□もやしとあぶらあげのあえもの	もやし、あぶらあげ、きゅうり、にんじん、だいず、こむぎ、ごま	エネルギー	627	キャベツとツナのサラダ	キャベツ、コーン、にんじん、ツナ、だいず、ピーマン、りんご、たまねぎ	エネルギー	707	#さつまいものてんぷら	さつまいも、こむぎ、だいず
たんぱく質	27.9			たんぱく質	27.6			たんぱく質	28.1			たんぱく質	28.8			たんぱく質	27.2		