

# 11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

日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料				
★1 (月)		ごはん	こめ	2 (火)		奈井江産「軟白ねぎ」	ラーメン、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと、ねぎ、にんにく、しょうが、だいず、こむぎ、とりにく、こんぶエキス、かつおエキス、こめ	3 (水)	文化の日	奈井江産「軟白ねぎ」	ごはん	こめ	★5 (金)	クロワッサン					
		●□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、とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、セラチン、こめ、こめ		2	#□しょうゆラーメン									じゃがいものみぞしる	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、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	5	#アルファベットマカロニスープ	マカロニ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず
		#□はるまき	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、はるさめ、ねぎ、ひじき、しょうが、セラチン、こめ、だいず、こむぎ		△#□ぎょうざ	キャベツ、こむぎ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、ニラ、こめあぶら、かきじり、だいず								#いわしのみぞれに	いわし、だいこん、こむぎ、だいず、こんぶだし、さばエキス	■#かぼちゃのチーズグラタン	ぎゅうにゅう、かぼちゃ、たまねぎ、こむぎ、バター、ぶたにく		
エネルギー	618		エネルギー	619		エネルギー	626		エネルギー	605		エネルギー	605						
たんぱく質	22.2		たんぱく質	28.2		たんぱく質	26.9		たんぱく質	19.1		たんぱく質	19.1						
8 (月)		ごはん	米	★9 (火)		△#シーフードトマトソースパゲッティ	スパゲッティ、たまねぎ、にんじん、えび、いか、あさり、ベーコン、ゆでだいず、エリンギ、トマト、チーズ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、こむぎ、にんにく、しょうが	10 (水)	ごはん	こめ	浦臼産「ゆめびりか」	★11 (木)	メロンパン						
		あつあげとこまつなのみぞしる	たまねぎ、あつあげ、こまつな、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		△#はくさいのクリームに	たまねぎ、はくさい、とりにく、エリンギ、コーン、にんじん、ぎゅうにゅう、チーズ、こむぎ、ほたてエキス、だいず	12						だいこんとながねぎのみぞしる	だいこん、とうふ、ねぎ、あぶらあげ、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					
		はちみつどり	とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく		※フルーツしらたま	もも、みかん、パイン、もちこめ、だいず	#やきぐりコロケ						じゃがいも、くり、さつまいも、こむぎ、だいず	□わふうきんぴらつつみ	とりにく、たまねぎ、ごぼう、とうふ、にんじん、だいず、こめ、セラチン				
エネルギー	609		エネルギー	697		エネルギー	643		エネルギー	715		エネルギー	598						
たんぱく質	28.1		たんぱく質	31.8		たんぱく質	25.8		たんぱく質	25.8		たんぱく質	25.7						
★15 (月)		ごはん	こめ	★16 (火)		すめし	こめ	★17 (水)	ごはん	こめ	□こまつなとえのきのちゅうかたまごスープ	★18 (木)	●#こめこパン						
		にしよくいもちじり	じゃがいも、ほうれんそう、とりにく、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、ほししいたけ、こんぶエキス、かつおエキス、こめ		#こぎつねごはんのく	とりにく、あぶらあげ、にんじん、だいず、こむぎ	□にくだんご						とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、トマト、りんご、こめ、だいず	19	くたくさんじり	とうふ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ、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			
		#さんまのおかか	さんま、こむぎ、だいず、しょうが、かつおぶし、さばエキス		はくさいのみぞしる	はくさい、ねぎ、じゃがいも、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	△とうふのオイスターソースに						とうふ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、あさりエキス、かきじり	■さけのムニエル	さけ、バター、こめ	20	とりにくのしおからあげ	とりにく、しょうが、にんにく、こめ	
エネルギー	660		エネルギー	661		エネルギー	621		エネルギー	652		エネルギー	667						
たんぱく質	30		たんぱく質	23.7		たんぱく質	26.3		たんぱく質	27.0		たんぱく質	27.3						
★22 (月)		ごはん	こめ	23 (火)		◆勤労感謝の日	勤労感謝の日	24 (水)	ごはん	こめ	★25 (木)	ココアパン							
		なめこのみぞしる	とうふ、だいこん、なめこ、ねぎ、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		#いしかりじり	さけ、じゃがいも、とうふ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ごぼう、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、こめ						■#パンフキンポタージュ	かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、はくさいエキス、トマトエキス	26	●#ちくわみそマヨあえ	ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいず、けいらん、こむぎ			
		#あじカツ	あじ、こむぎ、だいず		#ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく、だいず、こむぎ、しょうが、こめ						■#ハムチーズカツ	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、チーズ、だいず、こむぎ	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	615		エネルギー	661		エネルギー	636		エネルギー	644		エネルギー	842						
たんぱく質	28		たんぱく質	23.7		たんぱく質	35.0		たんぱく質	22.1		たんぱく質	25.8						
29 (月)		ごはん	こめ	30 (火)		#かしわうどん	うどん、とりにく、ちくわ、あぶらあげ、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、かつおエキス、だいず、こむぎ	29 (水)	ごはん	こめ	●#ひじきとだいずのもの	★26 (金)	ココアパン	砂川中央小学校PTA献立	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、とりにく、ぎゅうにゅう、トマト、にんにく、だいず、りんご、しょうが、こむぎ、けいらん、ぶたにく、チーズ、バナナ、はちみつ、ココア、こんぶエキス、こめ、バター				
		とうふのみぞしる	とうふ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、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		やきいも	さつまいも	●#□ゴマネースサラダ						キャベツ、もやし、にんじん、ちくわ、だいず、こむぎ、けいらん、こめ	27	ココアミルク	ココア、だいず、			
		#てりやきチキン	とりにく、だいず、こむぎ、こめ		はちみつレモンゼリー	みずあめ、レモンかじゅう													
エネルギー	651		エネルギー	622		エネルギー	644		エネルギー	842		エネルギー	25.8						
たんぱく質	31.4		たんぱく質	24.9		たんぱく質	22.1		たんぱく質	25.8		たんぱく質	25.8						

・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

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・・・# こま・・・□

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26.7g (21.1~32.5)  
 脂質24.5g (14.5~21.5)  
 塩分2.9g (2.0)  
 カルシウム391mg (350)  
 鉄分2.4mg (3.0)  
 食物繊維4.5g (4.5)