

11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

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	ごはん	米			奈井江産「軟白ねぎ」															
●	中華卵スーフ	ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、竹の子、人参、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、米		2	火	#醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、玉葱、白菜、人参、もやし、竹の子、つと、ねぎ、にんにく、生姜、大豆、小麦、鶏肉、昆布エキス、かつおエキス、ごま	3	水	文化の日	奈井江産「軟白ねぎ」	4	木	ごはん	米						
#	春巻き	玉葱、キャベツ、もやし、人参、竹の子、春雨、小麦、大豆、鶏肉		△	#ぎょうざ	キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、ニラ、ごま油、かき汁、大豆		●	#原宿ドック	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳		●	#じゃがいもみそ汁	じゃがいも、玉葱、人参、ねぎ、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	5	金	クロワッサン				
#	ホイコーロー	キャベツ、豚肉、ピーマン、ねぎ、人参、にんにく、生姜、大豆、小麦、ごま油、米		●	#シーフードトマトソーススパゲッティ	スパゲッティ、玉葱、人参、えび、いか、あさり、ベーコン、ゆで大豆、エリンギ、トマト、チーズ、牛肉、豚肉、鶏肉、小麦、にんにく、生姜		●	#鶏ごぼうつみれ汁	ごぼう、ワラスカ、豚肉、大豆、鶏肉、ごぼう、人参、玉葱、鶏卵、生姜、小麦、大根、ねぎ、干し椎茸、鰹エキス、昆布エキス、米		△	#白菜のクリーム煮	玉葱、白菜、鶏肉、エリンギ、コーン、人参、牛乳、チーズ、小麦、ほたてエキス、大豆	738	●	#ごぼうのサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、小麦、鶏卵、大豆、ごま、かつおエキス、トマトケチャップ、乳			
8	厚揚げと小松菜のみそ汁	玉葱、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		★	9	火	△#シーフードトマトソーススパゲッティ		10	水	ごはん	米	浦臼産「ゆめぴりか」	メロンパン		12	金	ごはん	米		
#	はちみつ鶏	鶏肉、大豆、はちみつ、生姜、にんにく		※	#フルーツ白玉	桃、みかん、パイナップル、もち米、大豆		●	#じゃがいも炒り煮	じゃがいも、さつま揚げ、玉葱、人参、さやいんげん、大豆、小麦、米		#	焼き栗コロッケ	じゃがいも、栗、さつまいも、小麦、大豆	750	#	五目春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、大豆、小麦、ごま			
#	うま煮	豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、さといも、昆布エキス、大豆、小麦		■	#型抜きチーズ	チーズ		●	#じゃがいも炒り煮	じゃがいも、さつま揚げ、玉葱、人参、さやいんげん、大豆、小麦、米		#	もちやきサラダ	もちやき、小松菜、人参、まぐろツツ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、生姜、小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉、フルーツ、かつおエキス	31.9						
★	15	ごはん	米	酢飯	米、酢			●	#小松菜とえのきの中華卵スーフ	ベーコン、鶏卵、玉葱、小松菜、えのき、人参、鶏肉、牛肉、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま、米		●	#米粉パン		19	金	わかめごはん	米、わかめ			
#	二色いももち汁	じゃがいも、ほうれん草、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、ねぎ、人参、干し椎茸、昆布エキス、かつおエキス、米		#	#こぎつねごはんの具	鶏肉、油揚げ、人参、大豆、小麦		●	#肉団子	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、トマト、りんご、ごま、大豆		■	#ラビオリスーフ	キャベツ、人参、玉葱、コーン、枝豆、小麦、大豆、鶏肉、豚肉	19	具だくさん汁	豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、小松菜、ねぎ、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				
#	さんまのおかか煮	さんま、小麦、大豆、生姜、鰹節、さばエキス		白菜のみそ汁	白菜、ねぎ、じゃがいも、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		●	#豆腐のオイスターソース煮	豆腐、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、あさりエキス、かき汁		■	#鮭のムニエル	鮭、バター、米	19	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉、生姜、にんにく、米					
#	厚揚げのどほろあんかけ	厚揚げ、玉葱、鶏肉、人参、干し椎茸、大豆、小麦		#	#大豆コロッケ(カレー風味)	じゃがいも、大豆、玉葱、小麦		●	#ポテトサラダ	じゃがいも、人参、玉葱、マスタートード、小麦、鶏卵、乳、大豆、りんご、さけ、キャベツ、きゅうり、ハム		●	#ちくわみそマヨ和え	ちくわ、キャベツ、きゅうり、人参、大豆、鶏卵、小麦							
★	22	ごはん	米					●	24	水	石狩汁	鮭、じゃがいも、豆腐、玉葱、大根、白菜、ごぼう、ねぎ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス、米	25	木	ココアパン		★	26	金	ごはん	米
#	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		23	火	勤労感謝の日		●	#パンフキンポスタージュ	かぼちゃ、玉葱、ベーコン、牛乳、生クリーム、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、白菜エキス、トマトエキス		■	#ハムチーズカツ	豚肉、鶏肉、玉葱、チーズ、大豆、小麦	26	●	#チキンカレーライス	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリ、鶏肉、牛乳、トマト、にんにく、大豆、りんご、生姜、小麦、鶏卵、豚肉、チーズ、バナナ、はちみつ、ココア、昆布エキス、ごま、バター			
#	あじカツ	あじ、小麦、大豆		#	かしわうどん	うどん、鶏肉、ちくわ、油揚げ、玉葱、人参、ほうれん草、ねぎ、干し椎茸、昆布エキス、鰹エキス、大豆、小麦		●	#ひじきと大豆の煮物	鶏肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参、ゆで大豆、ひじき、小麦、米		●	#ゴマネースサラダ	キャベツ、もやし、人参、ちくわ、大豆、小麦、鶏卵、ごま	990	ハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、にんにく、生姜				
#	ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉、キャベツ、竹の子、ねぎ、人参、生姜、にんにく、大豆、小麦、玉葱、トマト、ごま油		#	焼きいも	さつまいも		●	29	水	はちみつレモンゼリー	水あめ、レモン果汁		●	#焼プリンタルト	鶏卵、乳、大豆、小麦					
#	ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚肉、キャベツ、竹の子、ねぎ、人参、生姜、にんにく、大豆、小麦、玉葱、トマト、ごま油		29	火	豆腐の味噌汁	豆腐、玉葱、ねぎ、人参、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		●	30	火	はちみつレモンゼリー	水あめ、レモン果汁		●	ココアミルク	ココア、大豆				
#	照り焼きチキン	鶏肉、大豆、小麦、米		#	野菜のキムチ炒め	豚肉、白菜、玉葱、人参、にら、りんご、にんにく、トマト、昆布、生姜、大豆、小麦															



・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

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・・・□

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801kcal (830)
 たんぱく質32.0g (26.9~41.5)
 脂質29.1g (18.5~27.7)
 塩分3.7g (2.5)
 カルシウム432mg (450)
 鉄分3.0mg (4.5)
 食物繊維5.7g (7.0)

砂川中央小学校PTA献立