自分でオムライスを作ろう！

5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

・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

～今月の地元食材～

上原ポーク

玉ねぎ

ななつぼし米
米粉
（砂川・奈井江・浦臼産）

干し椎茸
（奈井江産）

～砂川産の米粉を使用する日～

12日（木）　ささみのレモンソースかけ
19日（木）　米粉パン、鮭のムニエル
30日（月）　ほっけの竜田揚げ

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
★2	（月）	■チキンライス	米、鶏肉、コーン、人参、玉葱、にんにく、大豆、豚肉、りんご、バター、トマト、乳		
		●オムレツ	鶏卵、大豆		
		パックケチャップ	トマト、玉葱		
		●＃オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆		
		＃枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆	818	25.9
		かしわもち	米、小豆		
9	（月）	ごはん	米		
		●＃鶏ごぼうつみれ汁	鶏ごぼうつみれ（ほっけ、ワラズカ、豚肉、大豆、鶏肉、ごぼう、人参、玉葱、鶏卵、生姜、大豆、小麦）、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、小麦、大豆、米、鰹エキス、昆布エキス		
		＃白身魚フライ	ホキ、小麦、大豆		
		パックソース	トマト、人参、りんご		
		●＃ちくわみそマヨ和え	ちくわ、キャベツ、きゅうり、人参、大豆、小麦、マヨネーズ（鶏卵）	793	28.9
16	（月）	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		
		＃豚肉の梅みそ焼き	豚肉、梅、りんご、米、小麦、大豆		
		＃じゃがいもの炒り煮	じゃがいも、さつまあげ、玉葱、人参、いんげん、米、大豆、小麦	698	31.0
23	（月）	わかめごはん	米、わかめ		
		●＃ひじきつみれ汁	ひじきつみれ（たら、たちうお、ひじき、玉葱、人参、鶏卵、大豆、小麦）、大根、人参、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、大豆、小麦、米、鰹節エキス、昆布エキス		
		●＃だし巻き玉子	鶏卵、小麦、大豆、鰹エキス、昆布エキス		
		＃肉豆腐	豚肉、白菜、玉葱、豆腐、しらたき、ねぎ、えのき、米、小麦、大豆、鰹エキス	701	32.8
★30	（月）	ごはん	米		
		キャベツのみそ汁	キャベツ、人参、豆腐、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		
		＃ほっけの竜田揚げ	ほっけ、生姜、米、大豆、小麦		
		＃大根のそぼろ煮	大根、豚肉、人参、枝豆、大豆、小麦、米	826	36.4

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
10	（火）	●＃親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、ちくわ、人参、ねぎ、干し椎茸、昆布エキス、鰹節エキス、大豆、小麦、米		
		■＃□肉まん	キャベツ、玉葱、ねぎ、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま油、生姜、乳		
		●■＃焼プリンタルト	鶏卵、乳、大豆、小麦	857	35.6
17	（火）	ごはん	米		
		厚揚げと小松菜のみそ汁	厚揚げ、玉葱、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		
		＃さんまのおかか煮	さんま、大豆、小麦、鰹節、昆布エキス		
		＃□豚肉とピーマンの炒め物	豚肉、キャベツ、たけのこ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、大豆、米、小麦、トマト、玉葱、ごま油	704	31.3
★24	（火）	■＃スパゲッティミートソース	スパゲッティ、玉葱、豚肉、人参、ゆで大豆、ピーマン、エリンギ、牛肉、トマト、チーズ、鶏肉、にんにく、生姜、小麦		
		※フルーツ白玉	みかん、パイン、桃、もち米、大豆		
		▲スナックアーモンド	アーモンド	884	37.1
31	（火）	△■＃□味噌バターコーンラーメン	ラーメン、豚肉、つと、生姜、にんにく、もやし、玉葱、白菜、人参、ほうれん草、たけのこ、ねぎ、コーン、鶏肉、かき汁、ごま、小麦、大豆、ごま油、バター、そら豆		
		△＃□ショーロンポー	キャベツ、玉葱、たけのこ、豚肉、大豆、小麦、春雨、しいたけ、かき汁、生姜、ごま		
		■ソフール	脱脂粉乳、乳、ゼラチン、寒天	782	35.3

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
11	（水）	ごはん	米		
		豆腐のみそ汁	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		
		＃いわしのみぞれ煮	いわし、大根、小麦、大豆、さばエキス、昆布エキス		
		＃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、米	761	33.7
★18	（水）	ごはん	米		
		●＃中華スープ	ベーコン、玉葱、ねぎ、人参、ほうれん草、春雨、鶏肉、鶏卵、大豆、小麦、牛肉、豚肉、ゼラチン		
		＃春巻	玉葱、キャベツ、もやし、人参、たけのこ、春雨、鶏肉、小麦、大豆		
		＃マーボー豆腐	豆腐、豚肉、人参、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、生姜、にんにく、米、鶏肉、そら豆	821	24.3
★25	（水）	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		
		さばの塩焼き	さば		
		＃□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、玉葱、トマト、ごま油	775	32.4

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
★12	（木）	●■＃ココアパン			
		■＃パンプキンポタージュ	かぼちゃ、玉葱、ベーコン、牛乳、豆乳、生クリーム、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、白菜エキス、トマトエキス		
		＃ささみのレモンソースかけ	鶏肉、米、小麦、大豆、レモン果汁		
		＃□小松菜とツナのサラダ	もやし、キャベツ、小松菜、人参、まぐろツナ、大豆、小麦、ごま油、ごま	765	36.0
★19	（木）	●■＃米粉パン			
		●■＃イタリアンスープ	玉葱、ほうれん草、人参、コーン、ベーコン、鶏卵、鶏肉、小麦、チーズ、大豆		
		■鮭のムニエル	鮭、バター、米		
		＃ジャーマンポテト	じゃがいも、玉葱、ベーコン、小麦、大豆、鶏肉	763	33.6
★26	（木）	●■＃テニッシュパン			
		△■＃白菜のクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、人参、エリンギ、牛乳、バター、チーズ、小麦、大豆、オニオンパウダー、ホタテエキス		
		＃鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、いよかん、なつみかん、ゆず果汁、小麦、大豆		
		●＃マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、コーン、ハム、大豆、小麦、マヨネーズ（鶏卵）	947	36.4

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
★6	（金）	酢飯	米		
		＃こぎつねごはんの具	鶏肉、油揚げ、人参、大豆、小麦、米		
		小松菜とえのきのみそ汁	小松菜、えのき、玉葱、厚揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		
		■＃チーズフォンデュコロッケ	じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、小麦、大豆、米	857	30.4
★13	（金）	●△■＃□中華丼	米、豚肉、えび、いか、あさり、玉葱、白菜、うずらの卵、たけのこ、人参、チンゲン菜、干し椎茸、生姜、にんにく、ごま油、大豆、小麦、牛肉、鶏肉、ゼラチン、乳、りんご		
		＃□肉団子のごまみそダレ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま、りんご、生姜		
		豆乳プラマンジェ	豆乳	846	35.0
20	（金）	ごはん	米		
		なめこのみそ汁	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		
		＃ハンバーグのデミソース	豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、トマト、小麦、牛肉、ゼラチン、りんご		
		＃□もやしと油揚げの和え物	もやし、油揚げ、きゅうり、人参、大豆、小麦、ごま、ごま油	725	30.1
★27	（金）	●■＃□豆とひき肉のカレーライス	米、豚肉、鶏肉、ゆで大豆、玉葱、人参、セロリー、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		
		＃とんかつ	豚肉、小麦、大豆		
		＃アスパラサラダ	アスパラ、キャベツ、人参、コーン、ハム、玉葱、ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、りんご、プルーン、鰹節エキス、鶏肉、豚肉、小麦、大豆	977	39.5

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806kcal（830）
たんぱく質32.9g（26.9～41.5）
脂質29.3g（18.5～27.7）
塩分3.7（2.5）
カルシウム405mｇ（450）
鉄分3.7mｇ（4.5）
食物繊維5.4g（7.0）

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・・・□

20日「豆とひき肉のカレーライス」の卵（●マーク）は、調味料の原材料に含まれています。

2日「オニオンスープ」、18日「中華スープ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。