じぶんで オムライスを つくろう！

5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

～こんげつのじもとしょくざい～

うえはらポーク

たまねぎ

ななつぼしまい

ほししいたけ

こめこ

（すながわ・ないえ・うららすさん）　（ないえさん）

～砂川産の米粉を使用する日～

すながわさん　こめこ　しょう　ひ

12日（木）　ささみのレモンソースかけ

19日（木）　米粉（こめこ）パン、鮭（さけ）のムニエル

30日（月）　ほっけの竜田揚（たつたあ）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	こめ、とりにく、コーン、にんじん、たまねぎ、にんにく、だいず、ぶたにく、りんご、バター、トマト、にゅう		
		●オムレツ	けいらん、だいず		
		パックケチャップ	トマト、たまねぎ		
		●＃オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにく、けいらん、こむぎ、だいず		
		＃えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず	688	22.2
		かしわもち	こめ、あずき		
9	（月）	ごはん	こめ		
		●＃とりごぼうつみれじる	とりごぼうつみれ（ほっけ、ワラズカ、ぶたにく、だいず、とりにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、けいらん、しょうが、だいず、こむぎ）、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ、こむぎ、だいず、こめ、かつおエキス、こんぶエキス		
		＃しろみざかなフライ	ホキ、こむぎ、だいず		
		パックソース	トマト、にんじん、りんご		
		●＃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、こむぎ、マヨネーズ（けいらん）	628	23.1
16	（月）	ごはん	こめ		
		●＃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		
		＃ぶたにくのうめみそやき	ぶたにく、うめ、りんご、こめ、こむぎ、だいず		
		＃じゃがいものいりに	じゃがいも、さつまあげ、たまねぎ、にんじん、いんげん、こめ、だいず、こむぎ	591	27.6
23	（月）	わかめごはん	こめ、わかめ		
		●＃ひじきつみれじる	ひじきつみれ（たら、たちうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、だいず、こむぎ）、だいこん、にんじん、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		
		●＃だしまきたまご	けいらん、こむぎ、だいず、かつおエキス、こんぶエキス		
		＃にくどうふ	ぶたにく、はくさい、たまねぎ、とうふ、しらたき、ねぎ、えのき、こめ、こむぎ、だいず、かつおエキス	571	27.0
★30	（月）	ごはん	こめ		
		キャベツのみそしる	キャベツ、にんじん、とうふ、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃ほっけのたつたあげ	ほっけ、しょうが、こめ、だいず、こむぎ		
		＃だいこんのそぼろに	だいこん、ぶたにく、にんじん、えだまめ、だいず、こむぎ、こめ	675	28.5

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
10	（火）	●＃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		
		■＃□にくまん	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、とりにく、ぶたにく、だいず、こむぎ、ごまあぶら、しょうが、にゅう		
		●■＃やきプリンタルト	けいらん、にゅう、だいず、こむぎ	685	28.4
17	（火）	ごはん	こめ		
		あつあげとこまつなのみそしる	あつあげ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃さんまのおかかに	さんま、だいず、こむぎ、かつおぶし、こんぶエキス		
		＃□ぶたにくとピーマンのいためもの	ぶたにく、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こめ、こむぎ、トマト、たまねぎ、ごまあぶら	593	27.3
★24	（火）	■＃スパゲッティミートソース	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、ぎゅうにく、トマト、チーズ、とりにく、にんにく、しょうが、こむぎ		
		※フルーツしらたま	みかん、パイン、もも、もちごめ、だいず		
		▲スナックアーモンド	アーモンド	723	30.6
31	（火）	△■＃□みそバターコーンラーメン	ラーメン、ぶたにく、つと、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、ねぎ、コーン、とりにく、かきじる、ごま、こむぎ、だいず、ごまあぶら、バター、そらまめ		
		△＃□ショーロンポー	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、ぶたにく、だいず、こむぎ、はるさめ、しいたけ、かきじる、しょうが、ごま		
		■ソフール	だっしふんにゅう、にゅう、ゼラチン、かんてん	620	28.9

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
★18	（水）	ごはん	こめ		
		●＃ちゅうかスープ	ベーコン、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、はるさめ、とりにく、けいらん、だいず、こむぎ、ぎゅうにく、ぶたにく、ゼラチン		
		△＃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、ゼラチン、ひじき、しょうが、こむぎ、ごま、だいず、かきじる		
		＃マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、こめ、とりにく、そらまめ	612	20.0
★25	（水）	ごはん	こめ		
		だいこんとながねぎのみそしる	だいこん、ねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		さばのしおやき	さば		
		＃□ひきにくとキャベツのピリからいため	ぶたにく、キャベツ、たけのこ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こめ、こむぎ、たまねぎ、トマト、ごまあぶら	604	25.5

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、たまねぎ、ベーコン、ぎゅうにゅう、とうにゅう、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		
		＃ささみのレモンソースかけ	とりにく、こめ、こむぎ、だいず、レモンかじゅう		
		＃□こまつなとツナのサラダ	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、まぐろツナ、だいず、こむぎ、ごまあぶら、ごま	634	32.2
★19	（木）	●■＃こめこパン			
		●■＃イタリアンスープ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、ベーコン、けいらん、とりにく、こむぎ、チーズ、だいず		
		■さけのムニエル	さけ、バター、こめ		
		＃ジャーマンポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、こむぎ、だいず、とりにく	641	30.1
★26	（木）	●■＃デニッシュパン			
		△■＃はくさいのクリームスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、ぎゅうにゅう、バター、チーズ、こむぎ、だいず、オニオンパウダー、ホタテエキス		
		＃とりにくのマーマレードやき	とりにく、いよかん、なつみかん、ゆずかじゅう、こむぎ、だいず		
		●＃マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、コーン、ハム、だいず、こむぎ、マヨネーズ（けいらん）	761	30.2

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
★6	（金）	すめし	こめ		
		＃こぎつねごはんのぐ	とりにく、あぶらあげ、にんじん、だいず、こむぎ、こめ		
		こまつなとえのきのみそしる	こまつな、えのき、たまねぎ、あつあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		■＃チーズフォンデュコロッケ	じゃがいも、チーズ、だっしふんにゅう、こむぎ、だいず、こめ	657	24.4
★13	（金）	●△■＃□ちゅうかどん	こめ、ぶたにく、えび、いか、あさり、たまねぎ、はくさい、うずらのたまご、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、だいず、こむぎ、ぎゅうにく、とりにく、ゼラチン、にゅう、りんご		
		＃□にくだんごのごまみそダレ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごま、りんご、しょうが		
		とうにゅうプラマンジェ	とうにゅう	661	27.9
20	（金）	ごはん	こめ		
		なめこのみそしる	とうふ、だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃ハンバーグのデミソース	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいず、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、ゼラチン、りんご		
		＃□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、ごまあぶら	614	26.4
★27	（金）	●■＃□豆とひきにくのカレーライス	こめ、ぶたにく、とりにく、ゆでだいず、たまねぎ、にんじん、セロリー、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、ごま、バター		
		＃とんかつ	ぶたにく、こむぎ、だいず		
		＃アスパラサラダ	アスパラ、キャベツ、にんじん、コーン、ハム、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおぶしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず	774	30.9

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650kcal（650）
たんぱく質27.3ｇ（21.1～32.5）
脂質24.3ｇ（14.5～21.5）
塩分2.9g（2.0）
カルシウム371ｍｇ（350）
鉄分2.9ｍｇ（3.0）
食物繊維4.3g（4.5）

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。