

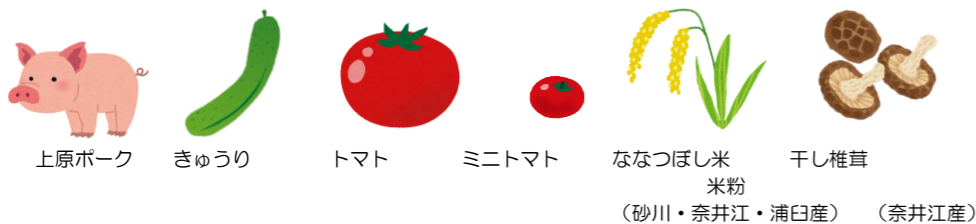
# 7月のこんだて表

★牛乳は、毎日つきます！（中学校用）＊砂川市学校給食センター

<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。</p> <p>・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ご連絡してください。TEL 52-2229</p>	<p>今月の平均栄養量                  （ ）内の数字は基準栄養所要量</p> <p>エネルギー801kcal (830)                  たんぱく質33.8g (26.9~41.5)                  脂質28.6g (18.5~27.7)                  塩分3.6 (2.5)                  カルシウム413mg (450)                  鉄分3.6mg (4.5)                  食物繊維5.7g (7.0)</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。</p> <p>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>6日「ポークカレーライス」の卵（●マーク）は、調味料の原材料に含まれています。</p> <p>7日「星のコンソメスープ」、19日「豆乳チゲ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>13日「中華コーンスープ」の卵（●マーク）は、溶き卵です。</p> <p>21日「ニョッキのスープ」の卵（●マーク）は、ニョッキとスープの原材料に含まれています。</p>	<p>ごはんとは別配食です</p> <p>★                  1                  #鶏とほろ丼 米、鶏肉、ゆで大豆、人参、ごぼう、生姜、大豆、小麦</p> <p>(金)                  玉ねぎとしめじのみぞ汁 玉葱、しめじ、人参、油揚げ、ほうれん草、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス</p> <p>793                  29.8                  #コーンフライ コーン、小麦、大豆、乳</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4                  (月)                  834                  36.4                  #ごはん 米</p> <p>小松菜とじゃがいものみぞ汁 小松菜、玉葱、人参、じゃがいも、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</p> <p>さばの塩焼き さば</p> <p>△#焼肉煮 豚肉、玉葱、もやし、人参、ねぎ、生姜、にんにく、大豆、米、あさりエキス、かき汁、小麦、そら豆、ごま油</p>	<p>5                  (火)                  837                  36.8                  #ちゃんぽん ラーメン、豚肉、白菜、キャベツ、もやし、玉葱、つと、ねぎ、人参、たけのこ、しめじ、牛乳、小麦、大豆、干し椎茸、米、鶏肉、牛肉、ゼラチン、生姜、にんにく、昆布エキス、ごま油</p> <p>△#ぎょうざ キャベツ、小麦、鶏肉、豚肉、玉葱、にら、大豆、ごま油、かき汁、もち米</p> <p>●#原宿ドック (ココアバナナ) 鶏卵、小麦、バナナ、ココアパウダー、脱脂粉乳、牛乳、ゼラチン</p>	<p>6                  (水)                  828                  24.0                  #ポークカレーライス 米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、トマト、牛乳、しょうが、にんにく、バター、鶏肉、小麦、りんご、ごま、大豆、オリーブ油、鶏卵、チーズ、脱脂粉乳、バナナペースト、昆布エキス、ココア、はちみつ</p> <p>ミニトマト (ひとり2個) ミニトマト</p> <p>※#フルーツカカオビス和え 乳、もも、みかん、パイン</p>	<p>7                  (木)                  759                  23.8                  #メロンパン</p> <p>●#星のコンソメスープ 米、玉葱、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、鶏肉、鶏卵、小麦、大豆</p> <p>#星のコロッケ じゃがいも、玉葱、鶏肉、豚肉、小麦、大豆</p> <p>パックソース トマト、人参、りんご</p> <p>#フロッコリーサラダ ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、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</p>	<p>8                  (金)                  764                  37.5                  #ごはん 米</p> <p>#豆腐とわかめのみぞ汁 わかめ、豆腐、えのきたけ、油揚げ、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</p> <p>#鮭の南蛮漬け 鮭、米、人参、玉葱、ピーマン、大豆、小麦</p> <p>#豚肉とごぼうのしくれ煮 豚肉、生姜、ごぼう、こんにゃく、大豆、小麦</p>
<p>11                  (月)                  756                  26.7                  #わかめごはん 米、わかめ</p> <p>キャベツのみぞ汁 キャベツ、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</p> <p>#たらフライ たら、小麦、大豆</p> <p>パックソース トマト、人参、りんご</p> <p>●#小松菜のごまマヨ和え もやし、小松菜、人参、ちくわ、ごま、マヨネーズ（鶏卵）、大豆、小麦</p>	<p>12                  (火)                  849                  37.4                  #夏野菜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、なす、エリンギ、トマト、チーズ、鶏肉、小麦、牛肉、にんにく、生姜</p> <p>●オムレツ 鶏卵、大豆</p> <p>みかんゼリー みかん果汁</p>	<p>13                  (水)                  743                  25.3                  #中華コーンスープ ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、牛肉、大豆、豚肉、鶏肉、ゼラチン、ごま油</p> <p>△#ひじき春巻き キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉葱、人参、大豆、小麦、かき汁</p> <p>#マーボーなす なす、たけのこ、豚肉、ねぎ、生姜、にんにく、牛肉、大豆、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、そら豆、米、小麦、ごま油</p>	<p>14                  (木)                  834                  38.7                  #ソフトフランスパン</p> <p>#フラウンシチュー 豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、にんにく、生姜、牛乳、小麦、大豆、りんご、トマト、昆布エキス、魚肝油パウダー、鶏肉、牛肉エキス、生クリーム、ゼラチン</p> <p>#タンドリーチキン 鶏肉、乳、ゼラチン、寒天、トマト、玉葱</p> <p>●#マカロニサラダ マカロニ、キャベツ、きゅうり、コーン、まぐろツナ、大豆、小麦、マヨネーズ（鶏卵）</p>	<p>15                  (金)                  777                  38.5                  #ごはん 米</p> <p>#ひじきつみれ汁 ひじきつみれ（たら、たちお、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、油揚げ、大豆、小麦、米、鰹節エキス、昆布エキス</p> <p>#砂川ポークチャップススペシャル 豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁</p> <p>#厚揚げとキャベツのみぞ炒め 厚揚げ、玉葱、キャベツ、豚肉、人参、ねぎ、大豆、小麦、米</p>
<p>18                  (月)                  海の日</p>	<p>19                  (火)                  825                  36.9                  #ごはん 米</p> <p>●#豆乳チゲ とうふ、豚肉、あさり、白菜、大根、人参、にら、しめじ、豆乳、玉葱、ごま、昆布、りんご、にんにく、鰹節エキス、昆布エキス、小麦、大豆、りんご、ゼラチン、鶏肉、鶏卵</p> <p>#ヤンニョムチキン 鶏肉、にんにく、生姜、米、トマト、大豆、小麦、ごま、ごま油</p> <p>#もやしと小松菜のナムル もやし、人参、小松菜、大豆、小麦、ごま、ごま油</p>	<p>20                  (水)                  733                  31.0                  #ごはん 米</p> <p>大根と長ねぎのみぞ汁 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</p> <p>#いわしのしょうが煮 いわし、生姜、昆布エキス、小麦、大豆</p> <p>#肉じゃが 豚肉、じゃがいも、玉葱、しらたき、人参、いんげん、米、大豆、小麦</p>	<p>21                  (木)                  846                  25.9                  #米粉パン</p> <p>いちごジャム いちご</p> <p>●#ニョッキのスープ じゃがいも、小麦、鶏卵、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン、鶏肉、大豆</p> <p>#ハムチーズカツサンド 豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、チーズ、小麦</p> <p>なすのトマト煮 なす、ベーコン、トマト、にんにく、鶏肉、トマト、玉葱</p> <p>#ソール 脱脂粉乳、クリーム、ゼラチン、寒天</p>	<p>22                  (金)                  58.6                  #ごはん 米</p> <p>#ジンギスカン 仔羊肉、りんご、玉葱、もやし、人参、小麦、大豆、生姜、米、オレンジ、みかん、にんにくパウダー</p> <p>ミニトマト (ひとり2個) ミニトマト</p>

## ～今月の地元食材～



## ～砂川産の米粉を使用する日～

8日(金) 鮭の南蛮漬け  
 19日(火) ヤンニョムチキン  
 21日(木) 米粉パン

## ～給食で使われる夏野菜～



夏野菜には、水分が多く含まれています。  
 夏の暑さに負けないようにしっかりと食べましょう！