

# 10月のこんだてひょう

★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	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料														
	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。			ごはん	こめ		奈中1年生献立	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、しょうが、にんにく、バター、トマト、こむぎ、にゅう、だいず、けいらん、りんご、だっしふんにゅう、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、こんがエキス、ごまペースト、とりにくエキス		■#メロンパン	にゅう、こむぎ		★	ごはん(どいぼろどん)	こめ										
	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・・・□ 長芋、山芋・・・\$		1	※さましじる	はんぺん(たら、ながいも)、とうふ、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんが、かつお	2	●■#カレーライス(ハンバーグカレー)	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、トマト、にんにく、しょうが、だいず	3	●#やさいスープ	ウインナー、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん	4	★	きのこのみそじる	だいこん、とうふ、なめこ、えのきたけ、ほししいたけ、ながねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス										
			(火)	#ぶたにくのパーベキューソース	ぶたにく、しょうが、にんにく、りんご、たまねぎ、こむぎ、だいず、トマト	(水)	ハンバーグ	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、トマト、にんにく、しょうが、だいず	(木)	●#とりにくのマスタードやき	とりにく、マヨネーズ(けいらん)、マスタード、だいず、こむぎ	(金)	#さつまいものでんぷら	さつまいも、こむぎ											
			エネルギー623 たんぱく質29.1	#じゃがいものいかに	じゃがいも、ぶたにく、さつまあげ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	エネルギー766 たんぱく質27.8	●■#やきアムタルト	けいらん、にゅう、だいず、こむぎ、だっしふんにゅう	エネルギー659 たんぱく質28.2	●#ペンネのトマトソースに	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんにく、トマト、チーズ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、バター	エネルギー640 たんぱく質24.2	#どいぼろ	とりひきにく、にんじん、ごぼう、しょうが、こむぎ、だいず											
★	ごはん(ビビンバどん)	こめ	7	#ビビンバどん(にく)	ぶたひきにく、とりひきにく、だいず、にんにく、しょうが、こむぎ、だいず、そらまめこ	★	ごはん(ぶたにくどんぶり)	こめ	★	■#コッパパン	にゅう、こむぎ	11	#かぼちゃだんごじる	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、とりにく、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんが、かつお											
			(月)	●△#ワンタンスープ	ぶたにく、たけのこ、もやし、にんじん、ながねぎ、ワンタン、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず、かつおエキス、かきじり、こんが、しいたけエキス、にんにくエキス	(水)	バックソース	りんご、トマト、にんじん	(木)	#□ピタミンサラダ	もやし、ツナ、にんじん、こまつな、こめ、こむぎ、だいず、ごま、ごまあぶら	(金)	#さほのみぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいず、こんが											
			エネルギー665 たんぱく質34.0	■さけるチーズ	にゅう	エネルギー711 たんぱく質29.0	#ぶたにくどんぶりのぐ	ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ	エネルギー546 たんぱく質24.2	ブルーベリー		エネルギー687 たんぱく質27.0	#□ごもくほるさめ	はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいず、ごまあぶら											
<p>～卵(●マーク)について～ 3日「野菜スープ」、7日「ワンタンスープ」、10日「アルファベットマカロニスープ」、21日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 2日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</p>												15	★	●△#□ちゅうかどん	こめ、ぶたにく、えび、いか、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、こむぎ、にゅう、とりにくエキス、りんご、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン	17	●△#きのこいりクリームスープ	とりにく、たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、チーズ、こむぎ、だいず、パセリ、だっしふんにゅう、ほたてエキス	18	★	ごはん	こめ	18	●△#きのこいりクリームスープ	はくさい、ながねぎ、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、こんがエキス
			(火)	#ほっけわらうフライ	ほっけ、こむぎ、だいず	(水)	#□にくだんごごまみそだれ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごま、ごまあぶら、りんご、しょうが	(木)	#えだまめサラダ	たまねぎ、えび、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、すけそうだらすりみ、こんにやく	(金)	#ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく、こむぎ、だいず、しょうが											
			エネルギー604 たんぱく質25.0	#だいこんとぶたにくのもの	だいこん、ぶたにく、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	エネルギー623 たんぱく質28.4	#もやしとこまつなのからしあえ	もやし、こまつな、ハム、こむぎ、だいず、からし	エネルギー656 たんぱく質25.0	●タルタルソース	だいず、きゅうり、たまねぎ、あかピーマン、パセリ、けいらん、ディル(ハーブ)	エネルギー620 たんぱく質29.7	#□むきにくとキャベツのピカタめ	ぶたひきにく、キャベツ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こむぎ、トマトエキス、ごまあぶら											
21	●#中華スープ	ベーコン、はるさめ、ほししいたけ、たまねぎ、もやし、にんじん、とりにくエキス、けいらん、ごまあぶら、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン	22	●#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、ながねぎ、ほししいたけ、こんが、かつお、こむぎ、だいず、まぐろぶし	23	★	ごはん	こめ	24	●#オムレツ	けいらん、こめ、こんが、かつおぶし、だいず	25	★	だいこんのみそじる	だいこん、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス									
			(月)	■#コーンフライ	コーン、こむぎ、だいず、にゅう	(水)	#いわしのしょうがに	いわし、こむぎ、だいず、しょうが	(木)	#□もやしのごまみそあえ	もやし、きゅうり、にんじん、ツナ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、こんが、かつお	(金)	#いかメンチカツ	いか、たらすりみ、たまねぎ、こむぎ、だいず											
			エネルギー604 たんぱく質24.2	△#□チンジャオロース	ぶたにく、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、かきじり、あさりエキス	エネルギー648 たんぱく質29.0	△#あつあげのいためもの	あつあげ、たまねぎ、にんじん、とりひきにく、ほししいたけ、こむぎ、だいず、かきじり、あさりエキス	エネルギー545 たんぱく質24.7	#□もやしのごまみそあえ		エネルギー630 たんぱく質21.8	●#こまつなのあかマヨネーズ	もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、だいず、かつおぶし											
★	ごはん	こめ	28	●#ちゅうかコンスープ	スパゲティ、たまねぎ、ぶたひきにく、にんじん、だいず、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、にんにく、しょうが、ぎゅうにく、ぶたにく、こむぎ、とりにくエキス	29	★	ごはん	こめ	30	●#バターパン	にゅう、こむぎ	31	★	●#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、パセリ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、だっしふんにゅう、ぜんまいにゅう、ぶたにくエキス、はくさいエキス、トマトエキス									
			(月)	#□あげぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、とりにく、とんし(豚脂)、ひじき、だいず、こむぎ、ごまあぶら、かたくちいわしエキス	(火)	#さけのなんばんづけ(こめこ)	さけ、こめ、こむぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいず	(木)	#キャベツのドレッシングあえ	キャベツ、ハム、コーン、にんじん、たまねぎ、あかピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、こむぎ、だいず、りんご、プルーン、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス			ミルメークココア	ココアパウダー、だいず										
			エネルギー660 たんぱく質25.4	#とうふのごもくに	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほししいたけ、ながねぎ、こむぎ、だいず	エネルギー654 たんぱく質31.1	#□きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、ぶたにく、さやいんげん、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま	エネルギー643 たんぱく質26.2																

・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

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645kcal (650)  
たんぱく質27.2g (21.1~32.5)  
脂質24.1g (14.5~21.5)  
塩分2.6 (2.0)  
カルシウム386mg (350)  
鉄分2.7mg (3.0)  
食物繊維4.3g (4.5)