

6月のこんだてひょう

★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				
<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。</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連絡してください。 TEL 52-2229</p>																			
<p>～卵（●マーク）について～ 7日「ワンタンスープ」、13日「オニオンスープ」、27日「ラビオリスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>18日「ひき肉カレー」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</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・・・□ 長芋、山芋・・・\$</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789kcal（830） たんぱく質32.6g（26.9～41.5） 脂質29.2g（18.5～27.7） 塩分3.5（2.5） カルシウム435mg（450） 鉄分3.5mg（4.5） 食物繊維6.0g（7.0）</p>				<p>今月の地元産食材</p> <p> うえはらポーグ 砂川産</p> <p> ななつほし(おこめ) 砂川・奈井江・浦臼産</p> <p> こめこ 砂川産</p> <p> ほししいたけ 奈井江産</p>							
3	(月)	ごはん ぐでくさん汁 #ハンバーグの デミソース	米 豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、人参、小松菜、長葱、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 トマト、りんご、鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、にんにく、生姜、小麦、牛肉、ゼラチン	4	(火)	#きつねもち うどん #きつねもち	うどん、鶏肉、つと、玉葱、人参、小松菜、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節 もち米、大豆、鰹エキス、米、梅、油揚げ、小麦	5	(水)	★ #ごぼう #にらたま汁 △#ほたて貝 柱フライ	米 にら、玉葱、鶏卵、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス ほたて貝柱、小麦、大豆	6	(木)	★ #ソフトフ ランスパン #フライング チュー	乳、小麦 豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、生姜、にんにく、牛乳、小麦、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、昆布エキス、ホックエキス、すけそうだらエキス、りんご、大豆、牛肉エキス、ゼラチン、鶏肉エキス、生クリーム、乳	7	(金)	★ #ワンタ ンスープ #春巻	米 鶏肉、竹の子、白菜、小松菜、人参、長葱、ワンタン、豚肉、小麦、大豆、鰹エキス、かき汁、昆布、椎茸エキス、にんにくエキス、オニオンエキス、鶏卵
10	(月)	□#もやしのご きずね □いかにめし	もやし、きゅうり、人参、ツナ、小麦、大豆、ごま油、昆布、鰹、米 米、広島菜、京菜、大根菜、しらす、ごま、鰹節、昆布	11	(火)	△#口醤油 ラーメン #きつねもち	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、玉ねぎ、白菜、人参、もやし、竹の子、つと、長葱、にんにく、生姜、ごま、ごま油、鶏肉、大豆、鰹エキス、かき汁、昆布、椎茸エキス、キャベツエキス	12	(水)	★ #ごぼう の具 #日本海産ほ っけフライ #パケソース	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆 ごはん キャベツのみぞ 汁	13	(木)	★ #きねご 揚げパン #オニオン スープ	乳、小麦、大豆 玉ねぎ、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ	14	(金)	★ #口こんにゃ くキムチ #小松菜とえのき のみぞ汁	米 こんにゃく、豚肉、玉ねぎ、白菜、ごま、大根、人参、昆布、にら、にんにく、鰹節エキス、小麦、大豆、りんご、ゼラチン、かたくちいわしエキス、マヨネーズ(鶏卵)、ごま油
17	(月)	★ #じゃがいものみ ぞ汁 #いわしの生姜 煮	ごはん じゃがいも、玉ねぎ、人参、長葱、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、小麦、大豆、生姜	18	(火)	★ #ナン ●#口ひき 肉カレー #ハムチーズ カツサンド	小麦 豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、大豆、ピーマン、干し椎茸、生姜、にんにく、バター、チーズ、トマト、小麦、トマト、大豆、鶏肉、乳、大豆、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス、ごまペースト 豚肉、鶏肉、玉葱、海藻ミネラル(紅藻)、チーズ、小麦、大豆	19	(水)	★ #ひじきつみ れ汁 #口鶏肉の ネギのみぞチー ズ焼き	ごはん つみれ(ひじき、玉葱、人参、鶏卵、小麦、大豆、たら、ほっけ)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、長葱、小麦、大豆、鰹節、昆布 鶏肉、長葱、大豆、小麦、ごま、チー	20	(木)	★ #ミルクパン △#キャベツ のクリームス ープ #コーンたっ ぷりフライ	乳、小麦 玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、バター、牛乳、生クリーム、鶏肉、小麦、大豆、脱脂粉乳、チーズ、大豆、ほたてエキス コーン、小麦、大豆、乳	21	(金)	★ #ハヤシラ イス ●#マヨネ ーズ	米 米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、生姜、トマト、りんご、脱脂粉乳、鶏肉エキス、小麦、乳、にんにく、大豆、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、昆布エキス、ホックエキス、すけそうだらエキス 鶏卵、大豆、ゼラチン、ツナ
24	(月)	★ #厚揚げのど ろあんかけ #かぼちゃコ ロッケ ●#親子煮	ごはん(親子 丼) 大根と長葱の みぞ汁 かぼちゃ、小麦、大豆、じゃがいも、玉葱 玉葱、鶏卵、鶏肉、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆	25	(火)	★ #クリーム スー プ #フルーツカ クテル #ミニフィ ッシュ	スパゲティ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、しめじ、牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、鶏肉、パセリ 桃、みかん、パイン、りんご果汁、寒天、ぶどう果汁、大豆 かたくちいわし	26	(水)	★ #白玉汁 ●#野菜のみぞ マヨ焼き #野菜のこ きずね	ごはん 白玉もち(もち米粉)、鶏肉、つと、人参、小松菜、油揚げ、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節 鮭、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳 もやし、ほうれん草、人参、小麦、大豆、ごま	27	(木)	★ #クワッサ ン ●#ラビオリ スープ #ささみのし んじょうかけ (米粉) #コーンパ ター	乳、小麦 ラビオリ(小麦、玉葱、豚肉)、キャベツ、人参、玉葱、鶏肉、大豆、小麦、鶏卵、パセリ ささ身、米、小麦、大豆、レモン コーン、ベーコン、枝豆、人参、バター、鶏肉、小麦、大豆	28	(金)	★ #中華卵ス ープ ●#チー ズパン フライ #口フル コギ	米 ベーコン、鶏卵、ほうれん草、玉葱、竹の子、人参、鶏肉、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦 豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、ごま油、小麦、大豆、ごま、米麴