

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)	★ #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 #春巻き	ごはん 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
8	(月)	□#もやしのご きずね	もやし、きゅうり、人参、ツナ、小麦、大豆、ごま油、昆布、鰹、米	9	(火)	お米deレモン マフィン	大豆、米、レモン	10	(水)	#ごきつねほ んの具	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆	11	(木)	#切干大根 サラダ	切干大根、ツナ、人参、もやし、きゅうり、小麦、大豆、米、ごま、ごま油	12	(金)	●#□こんにゃ くキムチ	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、枝豆、マヨネーズ(鶏卵)、ごま油
10	(月)	□いいごめし 豆腐とわかめ のみぞ汁	米、広島菜、京菜、大根菜、しらす、ごま、鰹削り節、昆布 わかめ、豆腐、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	11	(火)	△#□醤油 ラーメン	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)	ごはん キャベツのみぞ 汁	米 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	13	(木)	★ ●#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)	●#小松菜とえの きのみぞ汁	ごはん 米 小松菜、えのきたけ、玉ねぎ、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
15	(月)	#いかメンチカ ツ	いか、たらすり身、玉ねぎ、小麦、大豆	16	(火)	△#□ショウ ロンポー	キャベツ、玉ねぎ、豚肉、竹の子、小麦、大豆、春雨、椎茸、かき汁、生姜、ごま油	17	(水)	#日本海産ほ っけフライ	ほっけ、小麦、大豆、ライ麦	18	(木)	●#チーズイ ン肉団子	鶏肉、玉ねぎ、豚肉、小麦、大豆、チーズ、トマト、鶏卵、りんご、乳	19	(金)	#豚肉のバーベ キューソース	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉ねぎ、小麦、大豆、トマト
20	(月)	□れんこんさ んびら	れんこん、白滝、人参、枝豆、ひじき、さつまいも、ごま、ごま油、小麦、大豆	21	(火)	#型抜きチー ズ	乳	22	(水)	#□豚肉としめ じの旨辛煮	豚肉、しめじ、人参、さやいんげん、生姜、小麦、大豆、ごま	23	(木)	#もやしのツナ サラダ	もやし、小松菜、人参、コーン、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーベリー、鰹節、鶏肉、豚肉	24	(金)	#じゃがいもの 炒り煮	じゃがいも、豚肉、さつまいも、玉ねぎ、人参、さやいんげん、小麦、大豆
25	(月)	★ ごはん じゃがいものみ ぞ汁	米 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	26	(火)	★ #ナン ●#□ひき 肉カレー	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	27	(水)	★ ●#ひじきつみ れ汁	ごはん 米 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	28	(木)	★ #ミルクパン	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	29	(金)	★ #ハヤシラ イス	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
30	(月)	#いわしの生姜 煮	いわし、小麦、大豆、生姜	31	(火)	#ハムチー ズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、海藻ミネラル(紅藻)、チーズ、小麦、大豆	1	(水)	●#□鶏肉の ネギのみぞチー ズ	鶏肉、長葱、大豆、小麦、ごま、チー ズ	2	(木)	#コーンたっ ぷりフライ	コーン、小麦、大豆、乳	3	(金)	●ツナマヨオム レツ	鶏卵、大豆、ゼラチン、ツナ
5	(月)	#厚揚げのど ぼろあんかけ	厚揚げ、玉ねぎ、鶏挽肉、人参、干し椎茸、小麦、大豆	6	(火)	#□海藻サ ラダ	もやし、小松菜、人参、さわかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、小麦、大豆、米	7	(水)	#□大根の甘 辛煮	大根、豚肉、しめじ、人参、さやいんげん、生姜、小麦、大豆、ごま	8	(木)	●#□小松菜 のゴマソース和 え	もやし、小松菜、人参、竹輪、ごま、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆	9	(金)	日向夏ゼリー	日向夏果汁
10	(月)	★ ごはん(親子 丼)	米	11	(火)	△#□クリ ムスーフスバ ゲティ	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	12	(水)	●#□鶏肉の ネギのみぞチー ズ	ごはん 米 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	13	(木)	★ #クロワッサ ン	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	14	(金)	●#中華卵ス ープ	ごはん 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
15	(月)	#かぼちゃコ ロッケ	かぼちゃ、小麦、大豆、じゃがいも、玉葱	16	(火)	※フルーツカ クテル	桃、みかん、パイン、りんご果汁、寒天、ぶどう果汁、大豆	17	(水)	●#鮭のみぞ マヨ焼き	鮭、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、牛乳	18	(木)	#ささみのし んじょうかけ (米粉)	ささ身、米、小麦、大豆、レモン	19	(金)	●#チー ズはんぺん フライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦
20	(月)	●#親子煮	玉葱、鶏卵、鶏肉、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆	21	(火)	ミニフィッ シュ	かたくちいわし	22	(水)	#□野菜の ごきずね	もやし、ほうれん草、人参、小麦、大豆、ごま	23	(木)	#コーンパ ター	コーン、ベーコン、枝豆、人参、バター、鶏肉、小麦、大豆	24	(金)	#□フルコ ギ	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