

# 6月のこんだてひょう

★ぎょうにゅうは、まいにちつきます！(小学校用) \* 砂川市学校給食センター

日	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「ワントンスープ」、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・・・#          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          エネルギー641kcal (650)          たんぱく質27.6g (21.1～32.5)          脂質24.5g (14.5～21.5)          塩分2.6 (2.0)          カルシウム390mg (350)          鉄分2.7mg (3.0)          食物繊維4.6g (4.5)</p>															
<p>こんげつのももさんしょくざい</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	日	ごはん	こめ	4	日	ごはん	こめ	5	日	ごはん	こめ	6	日	ごはん	こめ
3	月	くたくさんじる	とうふ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、こまつな、ながねぎ、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、こんがエキス	4	月	#きつねもちうどん	うどん、とりにく、つと、たまねぎ、にんじん、こまつな、ながねぎ、ほししいたけ、こんが、かつお、こむぎ、だいず、まぐろがし	5	月	●にらたまじる	にら、たまねぎ、けいらん、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	6	月	#ソフトフランスパン	にゅう、こむぎ
3	月	#ハンバーグのデミソース	トマト、りんご、とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、にんにく、しょうが、こむぎ、ぎゅうにく、ゼラチン	4	月	#きつねもち	もちこめ、だいず、かつおエキス、こめ、うめ、あぶらあげ、こむぎ	5	月	△#ほたてかいほしらフライ	ほたてかいほしら、こむぎ、だいず	6	月	#フランクfurter	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、しょうが、にんにく、ぎゅうにく、こむぎ、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、こんがエキス、ホックエキス、すけそうだらエキス、りんご、だいず、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、とりにくエキス、なまクリーム、にゅう
3	月	□#もやしのこまずあえ	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、こめ	4	月	△#おこめdeレモンマフィン	だいず、こめ、レモン	5	月	#ごきつねごはんのぐ	とりひきにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず	6	月	#□とりにくのピリからやき	とりにく、しょうが、にんにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま
10	日	□#いわしめし	こめ、ひろしまな、きょうな、だいこん、しらす、ごま、かつおけずり、だし、こんが	11	日	△#□しょうゆラーメン	ラーメン、ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと、ながねぎ、にんにく、しょうが、ごま、ごまあぶら、とりにく、だいず、かつおエキス、かきじる、こんが、しいたけエキス、キャベツエキス	12	日	△#にぼしかいほしらフライ	ほつけ、こむぎ、だいず、ライむぎ	13	日	#ききおあげパン	にゅう、こむぎ、だいず
10	月	とうふとわかめののみどしる	わかめ、とうふ、えのきたけ、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	11	月	#□しょうゆラーメン	キャベツ、たまねぎ、ぶたにく、たけのこ、こむぎ、だいず、はるさめ、しいたけ、かきじる、しょうが、ごまあぶら	12	月	#キャベツのみどしる	トマト、にんじん、りんご	13	月	●#オニオンスープ	たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず、パセリ
10	月	#いわしメンチカツ	いか、たらすりみ、たまねぎ、こむぎ、だいず	11	月	△#□しょうゆラーメン	キャベツ、たまねぎ、ぶたにく、たけのこ、こむぎ、だいず、はるさめ、しいたけ、かきじる、しょうが、ごまあぶら	12	月	#にぼしかいほしらフライ	ほつけ、こむぎ、だいず、ライむぎ	13	月	●#チーズインにくだんご	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、こむぎ、だいず、チーズ、トマト、けいらん、りんご、にゅう
10	月	□#れんこんさんびら	れんこん、しらたき、にんじん、えだまめ、ひじき、さつまあげ、ごま、ごまあぶら、こむぎ、だいず	11	月	#かためきチーズ	にゅう	12	月	#□ふたにくとしめじのあまからに	ぶたにく、しめじ、にんじん、さやいんげん、しょうが、こむぎ、だいず、ごま	13	月	#もやしのツナサラダ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、ツナ、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、プルーン、かつおがし、とりにく、ぶたにく
17	日	★ごはん	こめ	18	日	★#ナン	こむぎ	19	日	★ごはん	こめ	20	日	★#ミルパン	にゅう、こむぎ
17	月	じゃがいもののみどしる	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、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、こんがエキス	18	月	●#□むきにくカレー	ぶたひきにく、とりひきにく、たまねぎ、にんじん、だいず、ピーマン、ほししいたけ、しょうが、にんにく、バター、チーズ、トマト、こむぎ、トマト、だいず、とりにく、にゅう、だいず、けいらん、あけ、ながねぎ、こむぎ、だいず、かつおがし、ココア、バターミルク、こんがエキス、ごまペースト	19	月	●#むきつきめじる	つみれ(ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、こむぎ、だいず、たら、ほつけ)、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、あぶらあげ、ながねぎ、こむぎ、だいず、かつおがし、こんが	20	月	△#キャベツのクリームスープ	たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、バター、ぎゅうにく、なまクリーム、とりにく、こむぎ、だいず、だっしふんにゅう、チーズ、だいず、ほたてエキス
17	月	#いわしのしょうがに	いわし、こむぎ、だいず、しょうが	18	月	#ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、かいそうミネラル(こうそう)、チーズ、こむぎ、だいず	19	月	#□とりにくのネギおでん	とりにく、ながねぎ、だいず、こむぎ、ごま、チーズ	20	月	#コーンたっぷりフライ	コーン、こむぎ、だいず、にゅう
24	日	★ごはん(おやこどん)	こめ	25	日	★#クレープ	スパゲティ、たまねぎ、ベーコン、ほうれんそう、にんじん、コーン、エリンギ、しめじ、ぎゅうにく、バター、だっしふんにゅう、チーズ、こむぎ、だいず、ほたてエキス、とりにく、パセリ	26	日	★#しらたまじる	しらたまもち(もちこめこ)、とりにく、つと、にんじん、こまつな、あぶらあげ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんが、かつおがし	27	日	●#ラビオリスープ	らびオリ(こむぎ、たまねぎ、ぶたにく)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、とりにく、だいず、こむぎ、けいらん、パセリ
24	月	#あつあげのほろあかけ	あつあげ、たまねぎ、とりひきにく、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず	25	月	#□かじろうサラダ	もやし、こまつな、にんじん、くきわかめ、わかめ、しろとさか、こんが、あかとさか、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめ	26	月	#□だいこんのあまからに	だいこん、ぶたにく、しめじ、にんじん、さやいんげん、しょうが、こむぎ、だいず、ごま	27	月	#ささみのレモンソースかけ(こめこ)	ささみ、こめ、こむぎ、だいず、レモン
24	月	#かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、こむぎ、だいず、じゃがいも、たまねぎ	25	月	#フルーツカクテル	もも、みかん、パイン、りんごがじゅう、かんでん、ぶどうがじゅう、だいず	26	月	●#さけのみどしる	さけ、だいず、マヨネーズ(けいらん)、ぎゅうにく	27	月	●#コーンバター	コーン、ベーコン、えだまめ、にんじん、バター、とりにく、こむぎ、だいず
24	月	●#おやこに	たまねぎ、けいらん、とりにく、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず	25	月	#ミニフィッシュ	かたくちいわし	26	月	#□やさいのこまずあえ	もやし、ほうれんそう、にんじん、こむぎ、だいず、ごま	27	月	#□フルコギ	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのきたけ、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま、こめこうじ