

7月のこんだてひょう

★18日以外、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
	<ul style="list-style-type: none"> 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>～卵（●マーク）について～</p> <p>5日「ワンタンスープ」、19日「中華スープ」、25日「キャベツとベーコンのスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>12日「カレーライス」、23日「カレーラーメン」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788kcal (830) たんぱく質32.9g (26.9~41.5) 脂質27.4g (18.5~27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム400mg (450) 鉄分3.4mg (4.5) 食物繊維6.1g (7.0)</p>		<p>今月の地元産食材</p> <p>上原ポーク (砂川産) トマト (砂川産) ミントマト (砂川・赤井江産) ななつぼし米 (砂川・赤井江・浦白産) 米粉 (砂川産) 干し椎茸 (赤井江産) きゅうり (砂川産)</p>			

7/1	ごはん	米	豆腐のみそ汁	豆腐、玉葱、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	2	●親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪、人参、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節	3	★ごはん(豚肉とんぶり)	米	小松菜とじゃがいものみそ汁	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	4	★#かぼちゃパン	乳、小麦、かぼちゃ	5	★ごはん	米															
	#和風おろしハンバーグ	玉葱、鶏肉、豚肉、トマト、にんにく、生姜、大豆、大根、小麦	#おきんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚肉、さやいんげん、ごま油、ごま、小麦、大豆	(火)	#いなり寿司	米、小麦、大豆、昆布	(水)	#白身魚のフライ	ホキ、小麦、大豆	#バックノーズ	トマト、人参、りんご	(木)	#鶏肉のマーメイド焼き	鶏肉、小麦、大豆、いよかん、なつみかん、ゆず果汁	(金)	#口揚げ餃子	キャベツ、玉ねぎ、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、大豆、小麦、ごま油、かたくちいわしエキス															
	七夕ゼリー	レモン果汁、メロン果汁、大豆、寒天	△#口焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、かき汁、あさりエキス、小麦、ごま油、そら豆粉		▲スナックアーモンド	アーモンド		#豚肉とんぶりの具	豚肉、小麦、大豆、玉葱	#おむすび	豚肉、小麦、大豆、玉葱		#おむすび	豚肉、小麦、大豆、玉葱		#豆腐の五目煮	豆腐、豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、えのきたけ、長葱、小麦、大豆															
8/1	ごはん	米	大根のみそ汁	大根、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	9	★#夏野菜ミートソース	スパゲティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、なす、エリンギ、トマト、チーズ、にんにく、生姜、小麦、鶏肉エキス、牛肉	10	★ごはん(鶏とほうろ)	米	キャベツのみそ汁	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	11	★#ミネストローネ	マカロニ、キャベツ、玉葱、人参、ウインナー、大豆、にんにく、トマト、パプリカパウダー、小麦、豚脂	12	★#口カレーライス(かつカレー)	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリ、鶏肉、牛乳、豆乳、生姜、にんにく、バター、トマト、小麦、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、豚脂		#さばのみぞれ煮	さば、小麦、大豆、大根、昆布	(火)	※フルーツのカルピス和え	桃、みかん、パイン、乳、大豆	(水)	#バックノーズ	トマト、人参、りんご	(木)	#鮭のムニエル(米粉)	鮭、バター、米	(金)	#とんかつ	豚肉、小麦、大豆
	海の日		#だし巻き玉子	鶏卵、小麦、大豆、鰹、昆布		ふりかけ(あかか)	鰹節、抹茶、椎茸エキス、海苔	17	★わかめと長葱のみそ汁	わかめ、大根、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	18	★#白豆のポタージュ	白豆、玉葱、しめじ、人参、ベーコン、牛乳、生クリーム、小麦、大豆、鶏肉エキス、パセリ、脱脂粉乳、チーズ、バター、ほたてエキス	19	★#中華スープ	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚脂、小麦、大豆、春雨		△#口焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、かき汁、あさりエキス、小麦、ごま油、そら豆粉		#鶏とほうろ	鶏挽肉、大豆、人参、ごぼう、生姜、小麦、大豆		#じゃやらかトチキン	鶏肉、トマト、玉葱、りんご、大豆、にんにく、小麦	(木)	#枝豆サラダ	キャベツ、きゅうり、枝豆、ハム、コーン、人参、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、鶏肉エキス、豚肉エキス、鰹節	(金)	#野菜と春雨のキムチ炒め	豚肉、玉葱、白菜、人参、にら、春雨、小麦、大豆、りんご、にんにく、トマト、パプリカパウダー、昆布、生姜、そら豆粉		
	22	ごはん	くだくさん汁	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	23	●#カレーラーメン	ラーメン、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、長葱、コーン、つと、生姜、にんにく、鶏肉エキス、小麦、大豆、トマトペースト、にんにく、りんご、ポテトパウダー、牛乳、乳、鶏卵	24	★#松尾ジンギスカン	米	玉葱、もやし、人参、仔羊肉、りんご、小麦、大豆、生姜、にんにく、オレンジ果汁、みかん果汁	25	●#キャベツとベーコンのスープ	キャベツ、玉葱、ベーコン、人参、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、パセリ		#いわしのオレソウ汁	いわし、小麦、大豆、オレンジ	(火)	#肉まん	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、にんにく、ごま油、生姜、乳	(水)	ミニトマト	ミニトマト	(木)	#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦							
		#肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆		#さけるチーズ	乳		25	●#パンネのトマトソース煮	パンネ、豚挽肉、玉葱、にんにく、トマト、チーズ、鶏肉、小麦、大豆、バター																							

24日は、滝川市にある松尾ジンギスカンさんのジンギスカンです。みなさんにもっとジンギスカンを食べしてほしい、給食の思い出の一つにしてほしいということからプレゼントしてくれました。

