

10月のこんだてひょう

★牛乳は、31日以外、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										
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801kcal (830) たんぱく質31.9g (26.9～41.5) 脂質29.0g (18.5～27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム437mg (450) 鉄分4.1mg (4.5) 食物繊維6.0g (7.0)					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。 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・・・\$					お月見給食														
6	(月)	ごはん	米	7	(火)	●#親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪(すけそうたら)、人参、長葱、ほうれん草、干し椎茸、昆布、鰹節、まぐろ節、小麦、大豆	8	(水)	ごはん	米	9	(木)	●#メロンパン	乳、小麦	10	(金)	●#中華コーンスープ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、ごま油、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン					
		●#砂川ポークチャップスベシヤル	豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、レモン果汁、小麦、大豆			焼き芋	さつまいも			●#やわらかトマトキン	鶏肉、玉葱、りんご、大豆、にんにく、小麦			●#チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、鶏卵、大豆、小麦									
		●#れんこんきんぴら	れんこん、白滝、人参、枝豆、ひじき、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)、ごま油、ごま、小麦、大豆			お月見ゼリー	みかん、レモン果汁、寒天			●#フロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーネ、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス			●#フリコギ	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、米麹									
		エネルギー83.0 たんぱく質33.1	たんぱく質31.4			エネルギー75.3 たんぱく質31.4	たんぱく質31.0			エネルギー74.3 たんぱく質28.6	エネルギー74.3 たんぱく質28.6			エネルギー81.6 たんぱく質29.9										
～卵(●マーク)について～ 9日「アルファベットマカロニスープ」、20日「中華スープ」、30日「オニオンスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 15日「ポークカレー」の卵は、調味料の原材料に含まれています。					14					15					16					17				
20	(月)	ごはん	米	21	(火)	●#厚焼き卵	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	22	(水)	●#□ポークカレー	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、豚肉、にんにく、生姜、牛乳、豆乳、バター、トマト、大豆、小麦、乳、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、鶏肉エキス、ごまペースト	23	(木)	●#ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、紅藻、小麦、大豆、チーズ	24	(金)	●#ひじきつみれ汁	つみれ(すけそうたら、太刀魚、ひじき、玉葱、人参、鶏卵、大豆、小麦)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、長葱、小麦、大豆、鰹節、昆布					
		●#すき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白菜、白滝、長葱、干し椎茸、小麦、大豆			●#□小松菜サラダ	小松菜、ハム、もやし、人参、小麦、大豆、ごま油、米、ごま			●#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム、人参、きゅうり、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーネ、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス			●#鮭のちゃんちゃん焼	鮭、キャベツ、しめじ、玉葱、人参、バター、小麦、大豆									
		エネルギー70.3 たんぱく質29.1	エネルギー87.7 たんぱく質28.6			エネルギー74.7 たんぱく質28.6	エネルギー90.3 たんぱく質31.8			エネルギー80.0 たんぱく質38.8														
		●#肉団子ごまみそダシ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま油、ごま、りんご、生姜			●#ソファールヨーグルト	脱脂粉乳、クリーム、全粉乳、ゼラチン、寒天			●#食パン	乳、小麦			●#ごぼうごはんの具	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆									
27	(月)	ごはん	米	28	(火)	●#□ちゃんぽん	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、キャベツ、もやし、玉葱、つと(すけそうたら)、長葱、人参、竹の子、しめじ、干し椎茸、鶏肉エキス、牛乳、生姜、ごま油、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、にんにく、昆布	29	(水)	●#白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、しめじ、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	30	(木)	●#パンフキンポタージュ	かぼちゃ、玉葱、ベーコン、小麦、牛乳、クリーム、パセリ、鶏肉エキス、小麦、大豆、乳、豚肉エキス、にんにく、白菜エキス、トマトエキス	31	(金)	●#チンゲン菜とえのきの中華卵スープ	チンゲン菜、ベーコン、鶏卵、玉葱、えのきたけ、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン					
		●#肉団子ごまみそダシ	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま油、ごま、りんご、生姜			●#□ショールパン	キャベツ、玉葱、豚肉、竹の子、小麦、大豆、春雨、椎茸、かき汁、生姜、ごま油、小麦			●#タンポポチキン	鶏肉、ヨーグルト(乳、寒天、ゼラチン)、トマト、オニオンエキス			●#春巻	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨									
		エネルギー73.2 たんぱく質31.7	エネルギー81.3 たんぱく質39.5			エネルギー74.1 たんぱく質27.8	エネルギー89.5 たんぱく質34.5			エネルギー79.4 たんぱく質29.9														
		●#□チンジャオロース	豚肉、竹の子、ピーマン、人参、生姜、にんにく、かき汁、あさりエキス、小麦、大豆、ごま油			●#さきさきチーズ	乳			●#マカロニサラダ	マカロニ、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦			●#豆腐の五目煮	豆腐、豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、長葱、小麦、大豆									
27	(月)	ごはん	米	28	(火)	●#スバゲッティソース	スパゲッティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、鶏肉エキス、小麦、生姜、にんにく、牛肉、豚肉	29	(水)	●#ごはん(豚肉どんぶり)	米	30	(木)	●#クロワッサン	乳、小麦	31	(金)	●#ピラフ	米、人参、コーン、鶏肉、赤ピーマン、タラエキス、大豆					
		●#さといも汁	鶏肉、長葱、ごぼう、人参、油揚げ、大根、さといも、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節			●#キャベツのみそ汁	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			●#オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ			●#鶏肉のから揚げ(米粉)	鶏肉、小麦、大豆、生姜、にんにく、米									
		●#和風おろしハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、生姜、大根、小麦			●#※フルーツとクリームチーズ和え	桃、みかん、パイン、乳、クリーム			●#ほうれん草オムレツ	鶏卵、ほうれん草、大豆			●#□ツナのサラダ	もやし、小松菜、人参、ツナ、コーン、小麦、大豆、ごま油、鰹節、ほたてエキス、ごま、昆布、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン									
		エネルギー80.2 たんぱく質29.4	エネルギー83.4 たんぱく質37.3			エネルギー88.0 たんぱく質35.8	エネルギー73.7 たんぱく質25.0			エネルギー94.6 たんぱく質39.3														
27	(月)	ごはん	米	28	(火)	●#ミニフィッシュ	かたくちいわし	29	(水)	●#豚肉どんぶりの具	豚肉、小麦、大豆、玉葱、大豆	30	(木)	●#ミックスポテト	じゃがいも、玉葱、人参、コーン、枝豆、チーズ、バター、鶏肉エキス、小麦、大豆、パセリ	31	(金)	●#脱脂粉乳	脱脂粉乳					
		●#キャベツのゴマネズ和え	キャベツ、人参、きゅうり、竹輪(すけそうたら)、ごま、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆			●#桃	桃																	
		●#さといも汁	鶏肉、長葱、ごぼう、人参、油揚げ、大根、さといも、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節			●#キャベツのみそ汁	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			●#オニオンスープ	玉葱、人参、ベーコン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、パセリ			●#鶏肉のから揚げ(米粉)	鶏肉、小麦、大豆、生姜、にんにく、米									
		●#和風おろしハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、生姜、大根、小麦			●#※フルーツとクリームチーズ和え	桃、みかん、パイン、乳、クリーム			●#ほうれん草オムレツ	鶏卵、ほうれん草、大豆			●#□ツナのサラダ	もやし、小松菜、人参、ツナ、コーン、小麦、大豆、ごま油、鰹節、ほたてエキス、ごま、昆布、鶏肉エキス、豚肉エキス、ゼラチン									