10月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、31日いかい、まいにちつきます！（小学校用） *砂川市学校給食センター

日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料														
<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652kcal (650) たんぱく質26.6g (21.1~32.5) 脂質24.4g (14.5~21.5) 塩分2.8 (2.0) カルシウム399mg (350) 鉄分2.8mg (3.0) 食物繊維4.7g (4.5)</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・・・○ パン・・・※ 小麦粉・・・# ごま・・・□ 長芋、山芋・・・S お月見給食</p>		<p>ごはん</p> <p>1</p> <p>#けんちんじり</p> <p>●#とりにくのみぞヨリ</p> <p>エネルギー 703 たんぱく質 31.0</p>	<p>ごはん</p> <p>2</p> <p>こめ</p> <p>とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、かつおがし、こんぶ</p> <p>とりにく、だいず、マヨネーズ(けいらん)、ぎゅうにゅう、こむぎ</p> <p>はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいず、ごまあぶら</p>	<p>★</p> <p>2</p> <p>■#ココアパン</p> <p>■#ミネストローネ</p> <p>■#コーンフライ</p> <p>■#□かいどうサラダ</p> <p>エネルギー 599 たんぱく質 18.7</p>	<p>ごはん</p> <p>3</p> <p>だいこんのみぞしる</p> <p>■#いわしオレンジ</p> <p>■#□ひきにくとキャベツのピリからいため</p> <p>エネルギー 593 たんぱく質 27.7</p>	<p>ごはん</p> <p>4</p> <p>こめ</p> <p>じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコン、だいず、にんにく、トマト、パプリカパウダー、とんし(豚脂)</p> <p>コーン、こむぎ、だいず、にゅう、ぜんふんにゅう</p> <p>もやし、こまつな、にんじん、ごまあぶら、くわがめ、わかめ、しろとさか、こんぶ、あかとさか、こむぎ、だいず、こめ</p> <p>ぶたひきにく、キャベツ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、だいず、こむぎ、ごまあぶら、オニオンエキス、トマトエキス</p>	<p>6</p> <p>■#しらたまじり</p> <p>■#まなわわポークチャップスベシヤル</p> <p>■#□れんこんさんびら</p> <p>エネルギー 700 たんぱく質 29.3</p>	<p>7</p> <p>●#おやこうどん</p> <p>●#やさいも</p> <p>●#おつきみせりー</p> <p>エネルギー 635 たんぱく質 25.9</p>	<p>8</p> <p>きのこのみぞしる</p> <p>■#ほろまでやわらかさほのしょうがに</p> <p>■#じゃがいものいかに</p> <p>エネルギー 634 たんぱく質 27.2</p>	<p>9</p> <p>●#アルファベットマカロニスープ</p> <p>■#やわらかトマトチキン</p> <p>■#700コリーサラダ</p> <p>エネルギー 615 たんぱく質 24.7</p>	<p>10</p> <p>●#□ちゅうかコンスーブ</p> <p>●#■#チーズはんぺんフライ</p> <p>■#□700コギ</p> <p>エネルギー 689 たんぱく質 25.4</p>	<p>11</p> <p>～卵(●マーク)について～</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>14</p> <p>●#たまねぎとしめじのみぞしる</p> <p>●#■#あつやきたまご</p> <p>■#すきやき</p> <p>エネルギー 589 たんぱく質 24.9</p>	<p>15</p> <p>●#■#□ポークカレー</p> <p>■#□こまつなサラダ</p> <p>■#ソールヨーグルト</p> <p>エネルギー 712 たんぱく質 24.3</p>	<p>16</p> <p>■#こめコパン</p> <p>■#△#はくさいのクリームスープ</p> <p>■#ハムチーズカツサンド</p> <p>■#えだまめサラダ</p> <p>エネルギー 707 たんぱく質 25.4</p>	<p>17</p> <p>●#すめし(こぎつねごはん)</p> <p>●#ひじきつみれじり</p> <p>■#さけのちゃんちゃんやき</p> <p>■#こぎつねごはんのく</p> <p>エネルギー 641 たんぱく質 33.2</p>	<p>20</p> <p>●#□ちゅうかスープ</p> <p>■#□にくだんごごみぞがし</p> <p>△#□チンジャオロース</p> <p>エネルギー 566 たんぱく質 24.7</p>	<p>21</p> <p>■#□ちゃんぽん</p> <p>△#□ショールンポー</p> <p>■#さきさきチーズ</p> <p>エネルギー 636 たんぱく質 32.3</p>	<p>22</p> <p>はくさいのみぞしる</p> <p>■#かつおカツ</p> <p>■#きりぼしだいこんいため</p> <p>ごはん(ぶたにくと豆腐)</p> <p>■#スパゲッティミートソース</p> <p>■#かぼちゃコロケ</p> <p>■#ぶたにくと豆腐</p> <p>エネルギー 586 たんぱく質 27.2</p>	<p>23</p> <p>■#しょうパン</p> <p>■#オーマッシュピーンズ(チョコだいず)</p> <p>■#パンフキンポタージュ</p> <p>■#タンドリチキン</p> <p>■#マカロニサラダ</p> <p>■#クロワッサン</p> <p>エネルギー 728 たんぱく質 27.2</p>	<p>24</p> <p>●#チンゲンサイとえのきのちゅうかたまごスープ</p> <p>■#はるまき</p> <p>■#どうぶつごもく</p> <p>ピラフ</p> <p>■#△#シチュー</p> <p>■#とりにくからあげ(こめ)</p> <p>△#□ツナサラダ</p> <p>■#ももせりー</p> <p>■#ジョアブレーン</p> <p>エネルギー 635 たんぱく質 24.0</p>	<p>27</p> <p>■#さといもじり</p> <p>■#わふうおろしハンバーグ</p> <p>●#□キャベツのコマネースあえ</p> <p>エネルギー 671 たんぱく質 25.6</p>	<p>28</p> <p>■#スパゲッティミートソース</p> <p>■#フルーツとクリームチーズあえ</p> <p>■#ミニフィッシュ</p> <p>エネルギー 674 たんぱく質 30.8</p>	<p>29</p> <p>■#キャベツのみぞしる</p> <p>■#かぼちゃコロケ</p> <p>■#ぶたにくと豆腐</p> <p>エネルギー 719 たんぱく質 29.3</p>	<p>30</p> <p>●#オニオンスープ</p> <p>●#ほうろぜんどうムレツ</p> <p>■#ミックスポテト</p> <p>エネルギー 577 たんぱく質 20.2</p>	<p>31</p> <p>■#とりにくからあげ(こめ)</p> <p>△#□ツナサラダ</p> <p>■#ももせりー</p> <p>■#ジョアブレーン</p> <p>エネルギー 750 たんぱく質 31.8</p>

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。

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。

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