

5月のこんだてひょう

★牛乳は、毎日つきます！（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>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・・・□</p>																			
<p>～卵（●マーク）について～</p> <p>8日「オニオンスープ」、9日「春雨のスープ」、15日「白菜のコンソメスープ」、21日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>23日「ポークカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</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643kcal (650) たんぱく質26.9g (21.1~32.5) 脂質25.0g (14.5~21.5) 塩分2.6 (2.0) カルシウム374mg (350) 鉄分3.0mg (3.0) 食物繊維4.2g (4.5)</p>																			
<p>★ #こくとうパン にゅう、こむぎ</p> <p>★ #ミネストローネ マカロニ、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、とんし(豚脂)、パプリカパウダー、こむぎ</p> <p>★ #ささみのレモンソースかけ(こめ) ささみ、こめ、こむぎ、だいず、レモンかじゅう</p> <p>★ #ミックスポテト ジャがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、チーズ、バター、とりにくエキス、パセリ、だいず、こむぎ</p> <p>★ #きねこあげパン にゅう、こむぎ、だいず</p> <p>★ #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、パセリ、こむぎ、だいず</p> <p>★ #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</p> <p>★ #だいこんサラダ だいこん、きゅうり、にんじん、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、りんご、ブルーネ、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス</p> <p>★ #ココアパン にゅう、こむぎ</p> <p>★ #はくさいのコンソメスープ はくさい、たまねぎ、にんじん、ベーコン、しめじ、とりにくエキス、けいらん、パセリ、こむぎ、だいず</p> <p>★ #オムレツ けいらん、だいず、こんぶ、かつおぶし</p> <p>★ #とりにくのトマトソースに とりにく、たまねぎ、にんじん、トマト、こむぎ、だいず、にんにく、バター</p> <p>★ #こめクロワッサン にゅう、こむぎ、こめ</p> <p>★ #コーンポタージュ コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン、パセリ、きゅうにゅう、こむぎ、だしふんにゅう、ぜんぶんにゅう、とりにく、ほたてエキス、とんし(豚脂)、チーズ</p> <p>★ #ラザニア きゅうにゅう、トマト、こむぎ、きゅうに、だいず、たまねぎ、にんじん、バター、ぶたにくエキス、りんご、とりにくエキス、にんにく、ごまあぶら、チーズ、クリーム、にゅう</p> <p>★ #パンスパン にゅう、こむぎ</p> <p>★ #きのこいりクリームスープ とりにく、たまねぎ、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、きゅうにゅう、とうにゅう、バター、チーズ、こむぎ、だいず、パセリ、だしふんにゅう、ほたてエキス、ぜんぶんにゅう、こんぶエキス</p> <p>★ #エビカマ ツ たまねぎ、えび、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、すけそうだらすりみ、こんにやく</p> <p>★ #パックソース トマト、にんじん、りんご</p> <p>★ #ポテトサラダ ジャがいも、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、にんじん、たまねぎ、りんご、さけ、きゅうり、ハム、コーン、マヨネーズ(けいらん)</p>																			
<p>ごはん 7 ぐたくさんじる</p> <p>ごめ 8</p> <p>ごめ 9</p> <p>ごめ 10</p> <p>ごめ 11</p> <p>ごめ 12</p> <p>ごめ 13</p> <p>ごめ 14</p> <p>ごめ 15</p> <p>ごめ 16</p> <p>ごめ 17</p> <p>ごめ 18</p> <p>ごめ 19</p> <p>ごめ 20</p> <p>ごめ 21</p> <p>ごめ 22</p> <p>ごめ 23</p> <p>ごめ 24</p> <p>ごめ 25</p> <p>ごめ 26</p> <p>ごめ 27</p> <p>ごめ 28</p> <p>ごめ 29</p> <p>ごめ 30</p>																			
<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。</p> <p>●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。</p> <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。</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>																			
★	12	ごはん	こめ	★	13	ごはん	こめ	★	14	ごはん	こめ	★	15	ごはん	こめ				
(月)	12	●こまつなとえのきのちゅうがたまごスープ	ベーコン、けいらん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、とりにくエキス、ぶたにくエキス、きゅうにくエキス、だいず、ゼラチン	(火)	13	●#クリームスープバゲッティ	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、きゅうにゅう、バター、とりにくエキス、こむぎ、だいず、チーズ、パセリ、だしふんにゅう、ぜんぶんにゅう、ほたてエキス、こんぶエキス	(水)	14	●たまねぎとしめじのみぞしる	たまねぎ、しめじ、にんじん、あぶらあげ、わかめ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	(木)	15	●#はくさいのコンソメスープ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ベーコン、しめじ、とりにくエキス、けいらん、パセリ、こむぎ、だいず	(金)	16	●とうふとあげのみぞしる	とうふ、あぶらあげ、なごねぎ、えのきたけ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス
エネルギー	638	たんぱく質	26.0	エネルギー	740	たんぱく質	30.9	エネルギー	619	たんぱく質	28.0	エネルギー	524	たんぱく質	26.3	エネルギー	660	たんぱく質	25.9
★	19	ごはん	こめ	★	20	ごはん	こめ	★	21	ごはん	こめ	★	22	ごはん	こめ				
(月)	19	●#チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、けいらん、だいず、こむぎ	(火)	20	#にくうどん	うどん、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、なごねぎ、ほししいたけ、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず、かつおぶし、まぐろぶし、ちくわ(すけそうたら、いとよりだい、たちうお、かんでん)	(水)	21	●#ちゅうかスープ	ベーコン、たまねぎ、もやし、なごねぎ、にんじん、こまつな、はるさめ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん、ぶたにくエキス、きゅうにくエキス、ゼラチン	(木)	22	●#とりにくのからあげ(こめ)	とりにく、こむぎ、だいず、こめ、しょうが、にんにく	(金)	23	●#アスパラサラダ	アスパラ、キャベツ、コーン、ハム、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、りんご、ブルーネ、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス
エネルギー	638	たんぱく質	26.0	エネルギー	740	たんぱく質	30.9	エネルギー	619	たんぱく質	28.0	エネルギー	524	たんぱく質	26.3	エネルギー	660	たんぱく質	25.9
★	26	ごはん	こめ	★	27	ごはん	こめ	★	28	ごはん	こめ	★	29	ごはん	こめ				
(月)	26	●わかめとわかめのみぞしる	わかめ、だいこん、えのきたけ、にんじん、なごねぎ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス	(火)	27	●#フルーツのカルピスあえ	カルピス、もも、みかん、パイン、だいず、にゅう	(水)	28	●#しょうろンポー	キャベツ、たまねぎ、ぶたにく、こむぎ、だいず、はるさめ、しいたけ、かきじり、しょうが、ごまあぶら、たけのこ	(木)	29	●#エビカマ	たまねぎ、えび、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、すけそうだらすりみ、こんにやく	(金)	30	●#さきさきチーズ	にゅう
エネルギー	605	たんぱく質	24.4	エネルギー	659	たんぱく質	29.4	エネルギー	628	たんぱく質	27.9	エネルギー	707	たんぱく質	23.8	エネルギー	643	たんぱく質	31.6
★	26	ごはん	こめ	★	27	ごはん	こめ	★	28	ごはん	こめ	★	29	ごはん	こめ				
(月)	26	●#こまかつおのたまごじ	たまねぎ、けいらん、こまかつお、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず	(火)	27	●#アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	(水)	28	●#もやしとこまつなのナムル	もやし、にんじん、こまつな、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま	(木)	29	●#ポテトサラダ	ジャがいも、こむぎ、けいらん、にゅう、だいず、にんじん、たまねぎ、りんご、さけ、きゅうり、ハム、コーン、マヨネーズ(けいらん)	(金)	30	●#だいこんのぞしる	だいこん、とりひきにく、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず