

6月のこんだてひょう

★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	日曜	献立	材料			
★ 2 (月)	ごはん(ビビンバ丼)	米	(火)	#□ きょうざ	△#□ 醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、玉葱、白菜、人参、もやし、竹の子、つと、長葱、にんにく、生姜、鰹エキス、かき汁、昆布エキス、鶏肉エキス、椎茸エキス、キャベツエキス、ごま、ごま油	4	なめし	米、広島菜、京菜、大根葉、鰹節	5	ごはん	米	★ 6 (金)	■#コッペパン 乳、小麦			
	#ビビンバ丼(肉)	豚挽肉、鶏挽肉、大豆、にんにく、生姜、小麦、そら豆粉					4	わかめと長ねぎのみぞ汁	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	5	豆腐のみぞ汁	豆腐、玉葱、長葱、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	6	いちごシャム いちご			
	#□ ビビンバ丼(野菜)	もやし、人参、ほうれん草、小松菜、小麦、大豆、ごま油、ごま					4	#白身魚のフライ	ホキ、小麦、大豆	5	#豚肉のバーベキュー	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆、トマト	6	●# 白菜とミートボールのスープ 白菜、玉葱、小松菜、人参、鶏肉エキス、大豆、ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆、玉葱)、鶏卵、小麦			
	●#□ わかめスープ	ベーコン、長葱、春雨、わかめ、鶏卵、鶏肉エキス、小麦、大豆、ごま、豚肉エキス、牛肉エキス、セラチン					4	パクチー	トマト、人参、りんご、大豆、玉葱	5	#ひじきと大豆の煮物	鶏肉、こんにゃく、人参、ひじき、大豆、小麦、さつま揚げ(太刀魚、すけそうたら)	6	■鮭のムニエル(ごめご) 鮭、バター、米			
エネルギー 820 たんぱく質 36.5	■ソーフルヨーグルト	乳、ゼラチン、脱脂粉乳、クリーム、全粉乳、寒天	たんぱく質 31.7	●■#焼きドリントルト	小麦、乳、鶏卵、大豆、脱脂粉乳	エネルギー 776 たんぱく質 27.6	9	ごはん	米	9	ごはん(豚肉どんぶり)	米	9	■#メロンパン 乳、小麦			
	大根と油揚げのみぞ汁	大根、しめじ、えのきたけ、油揚げ、わかめ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス					9	キヤベツのみぞ汁	キヤベツ、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	9	●#ニヨッキのスープ	ニヨッキ(じゃがいも、小麦、鶏卵)、キヤベツ、玉葱、人参、ウインナー、鶏卵、鶏肉エキス、小麦、大豆	9	■#ハヤシライス 米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、にんにく、生姜、脱脂粉乳、りんご、トマト、鶏肉エキス、乳、大豆、小麦、トマト、昆布エキス、ホックエキス			
	#ほっけ和風フライ	ほっけ、小麦、大豆					9	■#□ 肉まん	キヤベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、小麦、大豆、にんにく、ごま油、生姜、乳	9	■#チーズファンデュロッケ	じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、小麦、大豆、米	9	■#タンドリーチキン 鶏肉、ヨーグルト、トマト、オニオングエキス	9	#□ 小松菜サラダ 小松菜、ハム、もやし、人参、小麦、大豆、ごま油、ごま、米	
	#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					9	▲スナックアーモンド	アーモンド	9	#豚肉どんぶりの具	豚肉、小麦、大豆、玉葱	9	■#コーンバター	コーン、ベーコン、枝豆、人参、バター、鶏肉エキス、小麦、大豆	9	■型抜きチーズ 乳
エネルギー 762 たんぱく質 32.7	ごはん	米	(火)	#ナン	小麦	うどん、鶏肉、油揚げ、玉葱、人参、小松菜、ごぼう、長葱、干し椎茸、竹輪(すけそうたら)昆布、鰹節、小麦、大豆、まぐろ節	10	ごはん	米	10	■#ミルクパン	乳、小麦	10	ごはん	米		
	#かぼちゃ団子	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、鶏肉、油揚げ、大根、長葱、ごぼう、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節					10	●■#ひき肉カレー	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参、大豆、ピーマン、生姜、にんにく、バター、豚脂、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、トマト、チーズ、バナナベースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス	10	■#けんちん汁	豆腐、大根、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、昆布、鰹	10	△■#キヤベツのグリームスープ	玉葱、キヤベツ、じゃがいも、人参、ベーコン、バター、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、小麦、大豆、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、小麦、ほたてエキス、昆布エキス	10	●中華卵スープ ベーコン、鶏卵、小松菜、玉葱、竹の子、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン
	さばのみぞ煮	さば、大豆					10	●オムレツ	鶏卵、米、大豆、昆布、鰹節	10	■#□ 鶏肉のネギ味噌チーズ焼き	鶏肉、長葱、小麦、大豆、ごま、チーズ	10	#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キヤベツ、玉葱、大豆、小麦	10	■#コーンフレイ コーン、乳、小麦、大豆、全粉乳
	#□ 野菜チャップ	春雨、豚肉、もやし、人参、ピーマン、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油					10	#大根サラダ	大根、きゅうり、人参、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	10	#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	10	■#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、ブルーン、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	10	#□ ホイコーロー キヤベツ、豚肉、ピーマン、長葱、人参、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油
エネルギー 821 たんぱく質 30.1	ごはん	米	(火)	★ 17	△■#あんかけスパゲティ	スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、キヤベツ、しめじ、ウインナー、トマト、かき汁、あさりエキス、生姜、にんにく、鶏肉エキス、小麦、大豆、バター、パセリ	11	ごはん	米	11	■#米粉パン	乳、小麦、米	11	ごはん	米		
	●■#鶏ごぼううつみれ汁	つみれ(えぞ、鶏卵、鶏肉、大豆、小麦、乳、玉葱、ごぼう、人参、生姜、かき汁)、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、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					11	■#けんちん汁	豆腐、大根、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、昆布、鰹	11	●#ラビオリースープ	ラビオリ(小麦、豚肉、玉葱)、キヤベツ、人参、玉葱、コーン、枝豆、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆	11	●#かきたま汁 鶏卵、竹の子、人参、ほうれん草、干し椎茸、小麦、大豆、鰹、昆布			
	●■#厚焼き卵	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳					11	みかん、パイン、もも、白玉もち、大豆	△#いわし蒲焼き	いわし、小麦、大豆、かき汁	11	●#鶏肉のマスタード焼き	鶏肉、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦、マスター	11	●#みそかつ 鶏卵、乳、大豆、豚肉、小麦		
	△#□ 焼き肉	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					11	▲#アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	11	#切り干し大根炒め	切り干し大根、人参、豚肉、ひじき、干し椎茸、白滝、小麦、大豆	11	#ジャーマンポテト	じゃがいも、玉葱、ベーコン、鶏肉、小麦、大豆、パセリ	11	#うま煮 豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、さといも、昆布、小麦、大豆
★ 30 (月)	ごはん	米	(火)	24	△■#あんかけスパゲティ	スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、キヤベツ、しめじ、ウインナー、トマト、かき汁、あさりエキス、生姜、にんにく、鶏肉エキス、小麦、大豆、バター、パセリ	12	ごはん	米	12	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。	12	今月の平均栄養量 ()内の数字は基準栄養所要量				
	●# 中華スープ	ベーコン、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、春雨、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン					12	2日「わかめスープ」、6日「白菜とミートボールのスープ」、26日「ラビオリースープ」、30日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。	12	卵・・・● えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ 牛乳、乳製品・・・■ ナツツ・・・▲ チョコレート・・・○ パイン・・・※ 小麦粉・・・# ごま・・・□ 長芋、山芋・・・§	12	エネルギー782kcal (830) たんぱく質31.7g (26.9~41.5) 脂質27.9g (18.5~27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム398mg (450) 鉄分3.1mg (4.5) 食物繊維6.0g (7.0)					
	#春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚肉、小麦、大豆、春雨					12	17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。	12	卵・・・● えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ 牛乳、乳製品・・・■ ナツツ・・・▲ チョコレート・・・○ パイン・・・※ 小麦粉・・・# ごま・・・□ 長芋、山芋・・・§	12	エネルギー782kcal (830) たんぱく質31.7g (26.9~41.5) 脂質27.9g (18.5~27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム398mg (450) 鉄分3.1mg (4.5) 食物繊維6.0g (7.0)					
	エネルギー 756 たんぱく質 25.2	#マーボー豆腐					12	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	12	卵・・・● えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ 牛乳、乳製品・・・■ ナツツ・・・▲ チョコレート・・・○ パイン・・・※ 小麦粉・・・# ごま・・・□ 長芋、山芋・・・§	12	エネルギー782kcal (830) たんぱく質31.7g (26.9~41.5) 脂質27.9g (18.5~27.7) 塩分3.5 (2.5) カルシウム398mg (450) 鉄分3.1mg (4.5) 食物繊維6.0g (7.0)					