

6月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！（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
★ 2	(月)	ごはん(ピビンパ どん)	こめ	3	(火)	ラーメン	ラーメン、ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと、ながねぎ、にんにく、しょうが、かつおエキス、かきじる、こんがエキス、とりにくエキス、しいたけエキス、キャベツエキス、ごま、ごまあがら	4	(水)	ごはん	こめ、ひろしまな、きょうな、だいこんは、かつおぶし	5	(木)	ごはん	こめ
		#ピビンパ どん(にく)	ぶたひきにく、とりひきにく、だいず、にんにく、しょうが、こむぎ、そらまめこ			#わかめとわか ぎのみぞし	わかめ、だいこん、えのきたけ、にんじん、あがらあげ、ながねぎ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			とうふのみぞし	とうふ、たまねぎ、ながねぎ、にんじん、あがらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス				
		#ピビンパ どん(やさい)	もやし、にんじん、ほうれんそう、こまつな、こむぎ、だいず、ごまあがら、ごま			#しろみさかなの フライ	ホキ、こむぎ、だいず			#ぶたにくのパー ペキューソース	ぶたにく、しょうが、にんにく、りんご、たまねぎ、こむぎ、だいず、トマト				
エネルギー 682	たんばく質 30.6	●#わかめ スープ	ベーコン、ながねぎ、はるさめ、わかめ、けいらん、とりにくエキス、こむぎ、だいず、ごま、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン	エネルギー 624	たんばく質 25.6	●#やきフリ ンタルト	こむぎ、にゅう、けいらん、だいず、だっしふんにゅう	エネルギー 599	たんばく質 22.1	#りんごさん びら	れんこん、しらたき、にんじん、えだまめ、ひじき、さつまあげ、ごまあがら、こむぎ、だいず、ごま	エネルギー 652	たんばく質 30.9	#ひじきとだい ずのもの	とりにく、こんにやく、にんじん、ひじき、だいず、こむぎ、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)
9	(月)	ごはん	こめ	10	(火)	うどん	うどん、とりにく、あがらあげ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ、ちくわ(すけそうたら) こんが、かつおぶし、こむぎ、だいず、まぐろがし	11	(水)	ごはん(ぶたにく どんぶり)	こめ	12	(木)	ごはん	こめ
		だいこんとあが らあげのみぞし	だいこん、しめじ、えのきたけ、あがらあげ、わかめ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			キャベツのみぞし る	キャベツ、にんじん、あがらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			●#ニョッキの スープ	ニョッキ(じゃがいも、こむぎ、けいらん)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ウインナー、けいらん、とりにくエキス、こむぎ、だいず				
		#ほっけわふう フライ	ほっけ、こむぎ、だいず			●#チーズフォン デュココック	じゃがいも、チーズ、だっしふんにゅう、こむぎ、だいず、こめ			●タンダーキー ン	とりにく、ヨーグルト、トマト、オニオンエキス				
エネルギー 622	たんばく質 27.0	#すきやき	ぶたにく、たまねぎ、やきとうふ、はくさい、しらたき、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず	エネルギー 595	たんばく質 26.0	▲#スナックアー モンド	アーモンド	エネルギー 666	たんばく質 27.8	#ぶたにくどん ぶりのく	ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ	エネルギー 659	たんばく質 28.1	●#コーンパター	コーン、ベーコン、えだまめ、にんじん、バター、とりにくエキス、こむぎ、だいず
16	(月)	ごはん	こめ	17	(火)	ナン	こむぎ	18	(水)	ごはん	こめ	19	(木)	ごはん	こめ
		#かぼちゃだんご じる	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、とりにく、あがらあげ、だいこん、ながねぎ、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんが、かつおぶし			●#ひきにく カレー	ぶたひきにく、とりひきにく、たまねぎ、にんじん、だいず、ピーマン、しょうが、にんにく、バター、とんし(豚脂)、こむぎ、にゅう、だいず、けいらん、りんご、だっしふんにゅう、トマト、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、こんがエキス			#けんちんじ る	とうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、あがらあげ、こむぎ、だいず、こんが、かつお				
		さほのみぞし	さば、だいず			●オムレツ	けいらん、こめ、だいず、こんが、かつおぶし			●#とりにく のネギのみぞチ ーズやき	とりにく、ながねぎ、こむぎ、だいず、ごま、チーズ			#メンチカツ	ぶたにく、とりにく、キャベツ、たまねぎ、だいず、こむぎ
エネルギー 697	たんばく質 26.5	#やさいチャ ップ	はるさめ、ぶたにく、もやし、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあがら	エネルギー 703	たんばく質 32.9	#だいにんサ 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、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス	エネルギー 671	たんばく質 30.7	#にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	エネルギー 629	たんばく質 23.9	●#フロッキー サラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、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、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス
23	(月)	ごはん	こめ	24	(火)	ごはん	こめ	25	(水)	ごはん	こめ	26	(木)	ごはん	こめ
		●▲#とりに くぼろめ	つみれ(えそ、けいらん、とりにく、だいず、こむぎ、にゅう、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、かきじる)、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ながねぎ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス			▲#あんかけ スパゲティ	スパゲティ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、しめじ、ウインナー、トマト、かきじる、あさりエキス、しょうが、にんにく、とりにくエキス、こむぎ、だいず、バター、パセリ			△#たくさんし る	とうふ、だいこん、ごぼう、こんにやく、にんじん、こまつな、あがらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス				
		●#あつや きたまご	けいらん、はちみつ、こむぎ、だいず、にゅう			*#フルーツし らたま	みかん、パイナップル、もも、しらたまもち、だいず			△#いわしか ぼやき	いわし、こむぎ、だいず、かきじる			●#とりにくのマ スタードやき	とりにく、マヨネーズ(けいらん)、だいず、こむぎ、マスタード
エネルギー 663	たんばく質 29.1	△#や きにく	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ながねぎ、しょうが、にんにく、だいず、かきじる、あさりエキス、こむぎ、ごまあがら、そらまめこ	エネルギー 592	たんばく質 21.0	▲#アー モンド フィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	エネルギー 594	たんばく質 24.1	#きりぼしだ いんため	きりぼしだいこん、にんじん、ぶたにく、ひじき、ほししいたけ、しらたき、こむぎ、だいず	エネルギー 655	たんばく質 25.9	#ジャーマン ポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず、パセリ
★ 30	(月)	ごはん	こめ	30	(火)	ごはん	こめ	30	(水)	ごはん	こめ	30	(木)	ごはん	こめ
		●#ちゅうか スーフ	ベーコン、たまねぎ、もやし、ながねぎ、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、ぎゅうにくエキス、ゼラチン			●#あんかけ スパゲティ	スパゲティ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、しめじ、ウインナー、トマト、かきじる、あさりエキス、しょうが、にんにく、とりにくエキス、こむぎ、だいず、バター、パセリ			△#たくさんし る	とうふ、だいこん、ごぼう、こんにやく、にんじん、こまつな、あがらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス				
		#はるま き	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、とりにく、たけのこ、ぶたにく、こむぎ、だいず、はるさめ			*#フルーツし らたま	みかん、パイナップル、もも、しらたまもち、だいず			△#いわしか ぼやき	いわし、こむぎ、だいず、かきじる			●#とりにくのマ スタードやき	とりにく、マヨネーズ(けいらん)、だいず、こむぎ、マスタード
エネルギー 606	たんばく質 20.9	#マーボー とうふ	とうふ、ぶたひきにく、だいず、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ながねぎ、ほししいたけ、しょうが、こむぎ、にんにく、そらまめこ、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン	エネルギー 592	たんばく質 21.0	▲#アー モンド フィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	エネルギー 594	たんばく質 24.1	#きりぼしだ いんため	きりぼしだいこん、にんじん、ぶたにく、ひじき、ほししいたけ、しらたき、こむぎ、だいず	エネルギー 655	たんばく質 25.9	#ジャーマン ポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、とりにく、こむぎ、だいず、パセリ
<p>～卵(●マーク)について～</p> <p>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。</p> <p>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。</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・・・□</p> <p style="text-align: right;">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 エネルギー639kcal (650) たんばく質26.4g (21.1~32.5) 脂質23.7g (14.5~21.5) 塩分2.6 (2.0) カルシウム362mg (350) 鉄分2.4mg (3.0) 食物繊維4.5g (4.5)</p>															