

令和8年度 10がつのこんだてひょう（小学生用）

砂川市学校給食センター

日曜	献立名	材料	日曜	献立名	材料	日曜	献立名	材料	日曜	献立名	材料																																	
・牛乳は毎日つきます。 ・都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 ・日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。 ・お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。 ・献立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ご連絡ください。(TEL:52-2229) 10がつは「しょくひんロスさくげんづっかん」です。1人ひとりのもったいないが、ちきゅうのみらいをまもるちからになるよ。			今月の地元食材  砂川・奈井江・浦臼産  砂川産  奈井江産  砂川産  砂川産  浦臼産 			【今月の平均栄養価】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>10月平均</td><td>637kcal</td><td>26.4g</td><td>23.3g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>基準栄養所領量</td><td>650kcal</td><td>21.1～32.5g</td><td>14.5～21.5g</td><td>2g</td></tr><tr><th></th><th>カルシウム</th><th>鉄分</th><th>食物繊維</th><th></th></tr><tr><td>10月平均</td><td>349mg</td><td>3g</td><td>4.6g</td><td></td></tr><tr><td>基準栄養所領量</td><td>350mg</td><td>3g</td><td>4.5g</td><td></td></tr></table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	10月平均	637kcal	26.4g	23.3g	2.4g	基準栄養所領量	650kcal	21.1～32.5g	14.5～21.5g	2g		カルシウム	鉄分	食物繊維		10月平均	349mg	3g	4.6g		基準栄養所領量	350mg	3g	4.5g		1木	■#ココアパン △■#キャベツのクリームスープ #やさしいコロッケ #□チキンサラダ	こむぎ、にゅう、ココア たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、バター、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、ほたてエキス、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにくエキス、こむぎ、だいず じゃがいも、にんじん、たまねぎ、コーン、いんげん、こむぎ、だいず もやし、きゅうり、にんじん、とりにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず	2金	ごはん ●#□ちゅうかコーンスープ #□にくだんごごまみそだれ(小1こ・中2こ) △#□チンジャオロース	こめ ベーコン(ぶたにく)、にんじん、コーン、けいらん、たまねぎ、だいず、こむぎ、とりにくエキス、ごまあぶら とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごま、りんご ぶたにく、たけのこ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく、かきじる、こむぎ、だいず、ごまあぶら
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																								
10月平均	637kcal	26.4g	23.3g	2.4g																																								
基準栄養所領量	650kcal	21.1～32.5g	14.5～21.5g	2g																																								
	カルシウム	鉄分	食物繊維																																									
10月平均	349mg	3g	4.6g																																									
基準栄養所領量	350mg	3g	4.5g																																									
5月	ごはん #しらたまじる ■#ぶたにくのねぎみそチーズやき #□やさいのごまあえ	こめ もちごめこ、とりにく、こうやどうふ、にんじん、あぶらあげ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおがし ぶたにく、ながねぎ、こむぎ、だいず、チーズ、にゅう はくさい、きゅうり、ハム(ぶたにく)、にんじん、こむぎ、だいず、ごま	6火	ごはん きのこのみそしる #たらのフライ #にくじゃが	こめ だいこん、しめじ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、だいず、こんぶ、かつおがし まだら、こむぎ、だいず ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、こむぎ、だいず	7水	ごはん(ガバオライス) #はるさめのスープ #ぎょうざ(1人2こ) △#□ガバオライスのぐ	こめ はるさめ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ベーコン(ぶたにく)、ほししいたけ、とりにくエキス、だいず、こむぎ キャベツ、たまねぎ、にら、ぶたにく、とりにく、こむぎ、だいず ぶたひきにく、とりひきにく、だいず、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ、ごまあぶら、にんにく、しょうが、かきじる、こむぎ、そらめこ、いわし、パセリ	8木	■#コッパパン △■#ポテトミルクスープ とりにくのマスタードやき #□こまつなサラダ	こむぎ、にゅう じゃがいも、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ベーコン(ぶたにく)、きゅうにゅう、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、バター、ほたてエキス、とりにくエキス、だいず、こむぎ、パセリ こまつな、ハム(ぶたにく)、もやし、にんじん、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま	9金	ごはん #□とうにゅうチゲ #はるまき #□ホイコーロー	こめ とうふ、ぶたにく、もやし、だいこん、にんじん、はくさい、こむぎ、ごま、りんご、ゼラチン、にら、しめじ、とうにゅう、とりにくエキス、だいず、こめこうじ 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、はるさめ、こむぎ、だいず キャベツ、ぶたにく、ピーマン、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、こむぎ、ごまあぶら、だいず																														
12月	スポーツのひ 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：■ 小麦粉：# ゴマ：□ たこ、いか：◆	 	13火	ごはん さといものみそしる #さばのしょうがに #だいこんのそぼろに	こめ とりにく、ながねぎ、ごぼう、にんじん、あぶらあげ、はくさい、さといも、ほししいたけ、だいず、こんぶ、かつおがし さば、しょうが、こむぎ、だいず だいこん、ぶたひきにく、にんじん、いんげん、こむぎ、だいず	14水	ごはん #けんちんじる △#□とりにくのみそからめ #はくさいのおかかあえ	こめ とうふ、だいこん、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 とりにく、しょうが、ぶたにくエキス、こむぎ、だいず、にんにく、たまねぎ、かきじる、ごま、ごまあぶら はくさい、もやし、けずりぶし(さば、いわし)、こむぎ、だいず	15木	■#パンズパン △■#コーンポタージュ #ハンバーグのデミソース ゆでやさいのマヨあえ	こむぎ、にゅう コーン、たまねぎ、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、パセリ、ぎゅうにゅう、こむぎ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、とりにくエキス、ほたてエキス、だいず とりにく、たまねぎ、ぶたにく、ケチャップ、ウスターソース、こむぎ、トマト、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン、りんご キャベツ、にんじん、ハム(ぶたにく)、だいず	16金	ごはん(おやこどん) いもだんごみそしる #◆イカメンチカツ ●#おやこに	こめ いももち(じゃがいも)、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、にんじん、だいず、こんぶ、かつおがし いか、キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず たまねぎ、けいらん、とりにく、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず																														
19月	すめし(こぎつねごはん) ぶたじる #いわしのみぞれに #こぎつねごはんのぐ	こめ ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいず、こんぶ、かつおがし いわし、だいこん、こむぎ、だいず、さばエキス とりひきにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず	20火	ごはん あつあげとキャベツのみそしる ■#すながわポークチャップスペシャル ●#□きりぼしだいこんとツナのあえもの	こめ キャベツ、あつあげ、たまねぎ、ながねぎ、だいず、こんぶ、かつおがし ぶたにく、トマト、たまねぎ、ウスターソース、こむぎ、だいず、りんご、チーズ、にゅう きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、まぐろ、だいずあぶら、こむぎ、だいず、ごま、たまご、さばエキス、かつおエキス	21水	ごはん はくさいのみそしる #かつおかツ じゃがいものカレーいため	こめ はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、にんじん、だいず、こんぶ、かつおがし かつお、たまねぎ、しょうが、こむぎ、だいず じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ベーコン(ぶたにく)、だいず	22木	■#バターパン △■#きのこ入りクリームスープ #とりにくのマーマレードやき #キャベツのドレッシングあえ	こむぎ、にゅう ぶたにく、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、バター、パセリ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、バター、ほたてエキス、とりにくエキス、だいず、こむぎ とりにく、マーマレード(いよかん、なつみかん、ゆず)、こむぎ、だいず キャベツ、ハム(ぶたにく)、コーン、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、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、とりにくエキス、ぶたにくエキス、かつおがし	23金	ごはん(ぶたにくどんぶり) だいこんのみそしる ■#しろはなまめコロッケ #ぶたにくどんぶりのぐ	こめ だいこん、しめじ、こまつな、にんじん、あぶらあげ、だいず、こんぶ、かつおがし しろはなまめ、じゃがいも、バター、にゅう、こむぎ、だいず ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず																														
26月	ごはん(ビビンバどん) #□わかめスープ #ビビンバ(にく) #□ビビンバ(やさしい)	こめ とりにく、ながねぎ、はるさめ、わかめ、だいず、こむぎ、オニオンパウダー、ごま 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、そらめこ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま	27火	ごはん #キャベツとベーコンのスープ #とりにくのこうそうやき ブロッコリーサラダ	こめ キャベツ、たまねぎ、ベーコン(ぶたにく)、にんじん、とりにくエキス、だいず、こむぎ、パセリ とりにく、バジル、パセリ、だいず、こむぎ ブロッコリー、コーン、ハム(ぶたにく)、りんご、だいず	28水	ごはん じゃがいものみそしる #さけのこうみあげ #□ごもくきんぴら	こめ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、あぶらあげ、だいず、こんぶ、かつおがし さけ、しょうが、にんにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ウスターソース ごぼう、しらたき、にんじん、いんげん、さつまあげ(たとうお、すけそうたら)、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま	29木	■#ミルクパン ■#パンブキンポタージュ ■#□ラザニア #もやしとツナのサラダ	こむぎ、にゅう かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン(ぶたにく)、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにゅう、なまクリーム、パセリ、こむぎ、だいず ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、たまねぎ、にんじん、バター、チーズ、ぶたにく、とりにく、ごまあぶら、にんにく、りんご もやし、こまつな、にんじん、コーン、まぐろ、だいずあぶら、たまねぎ、赤ピーマン、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、とりにくエキス、ぶたにくエキス、かつおがし	30金	■#チキンカレーライス △#だいこんサラダ ぶどうゼリー	こめ、とりにく、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、こむぎ、こ、トマト、ぶたにくエキス、だっしふんにゅう、ウスターソース、だいず だいこん、きゅうり、にんじん、ハム(ぶたにく)、ぶたにくエキス、とりにくエキス、こむぎ、だいず、こんぶ、かきじる、かつおエキス ぶどうかじゅう																														