

令和8年度 6月の献立表 (中学生用)

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					
1月	ごはん(ビビンバ丼)	米	2月	△#□醤油ラーメン	ラーメン、小麦、豚肉、玉葱、白菜、人参、もやし、たけのこ、つと(たらすりみ)、長葱、にんにく、生姜、大豆、鶏肉エキス、鰹、かき汁、昆布、椎茸エキス、ゼラチン、さば、煮干し、いわし、ごま、ごま油	3月	ごはん	米	4月	■#コッパパン	小麦、乳					
	●#□わかめスープ	鶏肉、長葱、春雨、わかめ、鶏卵、小麦、大豆、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、ごま		■#洋風豚汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、キャベツ、こんにやく、大豆、鶏肉、小麦、牛乳		●#白菜とミートボールのスープ	白菜、鶏肉、玉葱、小松菜、人参、鶏卵、小麦、大豆								
	#ビビンバ(肉)	豚挽肉、鶏挽肉、大豆、にんにく、生姜、小麦、そば豆粉		●△#□しゅうまい(小1個・中2個)	豚肉、卵、鶏肉、小麦、たけのこ、大豆、ごま、かき汁、ゼラチン		#かつおカツ	鰹、玉葱、生姜、小麦、大豆		#照り焼きチキン	鶏肉、小麦、大豆					
785 たんばく質 35.9	#□ビビンバ(野菜)	もやし、人参、ほうれん草、小松菜、小麦、大豆、ごま油、ごま	●■#焼きプリンタルト	小麦、マーガリン、卵、乳、脱脂粉乳、大豆	803 たんばく質 26.9	#□五目きんぴら	ごぼう、白滝、人参、いんげん、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、ごま油、小麦、大豆、ごま	761 たんばく質 35.3	●#マカロニサラダ	マカロニ、小麦、人参、胡瓜、コーン、まぐろ、大豆油、マヨネーズ(鶏卵)、大豆	5月	ごはん	米			
8月	ごはん	米	9月	●#□豚肉のあんかけうどん	うどん、小麦、玉葱、豚肉、鶏卵、ちくわ(すけそうたら、いとより)、高野豆腐、人参、長葱、ごぼう、干しいたけ、昆布、鰹、生姜、ごま油、大豆	10月	ごはん(豚肉丼ぶり)	米	11月	■#メロンパン		小麦、乳	12月	ごはん	米	
	白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、しめじ、人参、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス、大豆		#いなり寿司(小1個・中2個)	米、油揚げ、大豆、小麦、昆布		■#ニョッキのスープ	ニョッキ(じゃが芋、小麦、鶏卵)、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン(豚肉)、鶏卵、鶏肉エキス、小麦、大豆		■#ハヤシライス		豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、生姜、トマト、小麦、乳、りんご、大豆、鶏肉エキス、大豆油、脱脂粉乳、昆布、ほっけエキス、すけそうたらエキス				
	#かぼちゃコロッケ	南瓜、じゃが芋、玉葱、小麦、大豆		■▲□とっとチーズ	アーモンド、かたくちいわし、チーズ、乳、ごま		#ほっけフライ	ほっけ、小麦、大豆			■#タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト(乳、寒天、ゼラチン)、ケチャップ、ウスターソース		801 たんばく質 26.3	#□もやしとひじきのサラダ	小松菜、もやし、ひじき、ハム(豚肉)、コーン、ごま油、小麦、大豆
844 たんばく質 30.2	△#厚揚げの炒め物	厚揚げ、玉葱、鶏挽肉、人参、えのきたけ、小麦、かき汁、大豆	#ナシ	小麦	#肉じゃが	豚肉、玉葱、小麦、大豆	■#コーンバター	コーン、ウインナー(豚肉)、枝豆、人参、バター、乳、鶏肉、大豆、小麦、オニオンパウダー	848 たんばく質 36.3		■#ミルクパン	小麦、乳				
15月	ごはん	米	16月	●■#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、乳、豚脂、小麦、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、トマトパウダー、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、ケチャップ、ウスターソース	17月	ごはん	米	18月	△#■#キャベツのクリームスープ	鶏肉、人参、長葱、油揚げ、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス、大豆	19月	ごはん	米		
	芋団子汁	いももち(じゃが芋)、鶏肉、大根、ごぼう、長葱、人参、干しいたけ、大豆、昆布、鰹節		■#鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、牛乳		■#メンチカツ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、大豆、小麦		●△#ワンタンスープ	ワンタン(小麦)、豚肉、たけのこ、白菜、人参、長葱、鶏肉エキス、小麦、大豆、鰹、かき汁、昆布、椎茸エキス、鶏卵					
	#さばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布		#大根サラダ	大根、胡瓜、人参、まぐろ、大豆油、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーベリー、鶏肉エキス、豚肉エキス、鰹節		#肉じゃが	豚肉、じゃが芋、玉葱、白滝、人参、いんげん、小麦、大豆			#□チキンサラダ		もやし、胡瓜、人参、鶏肉、ごま油、小麦、大豆	784 たんばく質 32.6	#□野菜のごま和え	もやし、小松菜、ちくわ(すけそうたら、いとより)、人参、小麦、大豆、ごま
793 たんばく質 34.3	#野菜のキムチ炒め	豚肉、白菜、玉葱、人参、にら、りんご、にんにく、大豆、トマトペースト、小麦	■骨太チーズ	チーズ、乳	24月	ごはん	米	25月	■#米粉パン		小麦、乳、米	26月	ごはん	米		
22月	ごはん	米	23月	■#トマトスパゲッティ	スパゲッティ、小麦、玉葱、人参、ピーマン、ベーコン(豚肉)、マッシュルーム、ピーマン、トマト、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、鶏肉エキス、チーズ、乳、バター、パセリ、大豆	24月	きこのみそ汁		大根、豆腐、たもぎたけ、えのきたけ、干しいたけ、長葱、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス、大豆	●■#ラビオリスープ	ラビオリ(小麦、豚肉、玉葱)、キャベツ、人参、玉葱、コーン、枝豆、鶏肉エキス、大豆、小麦、鶏卵		●#和風ハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、生姜、小麦	●■#ピリ辛みそ汁	もやし、白菜、人参、ごぼう、鶏肉、にんにく、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス、大豆、そば豆粉
	鶏ごぼう汁	鶏肉、人参、大根、ごぼう、厚揚げ、えのきたけ、長葱、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス、大豆		●■#チーズオムレツ	鶏卵、チーズ、乳、小麦、大豆		△#□焼き肉煮		豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、かき汁、小麦、ごま油		●■#ブロッコリーのツナサラダ			ブロッコリー、人参、まぐろ、大豆油、チーズ、乳、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦		842 たんばく質 31.8
	839 たんばく質 35.6	#いわしの生姜煮		いわし、生姜、小麦、大豆	■ソファールヨーグルト		乳、ゼラチン	29月	ごはん		米	【今月の平均栄養価】		6月平均		811kcal
29月	●中華たまごスープ	ベーコン(豚肉)、鶏卵、小松菜、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、大豆	23月	□みそけんちん汁	油揚げ、豆腐、ごぼう、白菜、大根、人参、長葱、干しいたけ、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス、ごま油、大豆	●■#鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、牛乳	6月平均	基準栄養所要量	830kcal	26.9~41.5g		18.5~27.7g	2.5g	～卵(●マーク)について～ 1日「わかめスープ」、4日「白菜とミートボールのスープ」、11日「ニョッキのスープ」、19日「ワンタンスープ」、25日「ラビオリスープ」の卵は、スープの原料に含まれています。	
	#□揚げぎょうざ(小1個・中2個)	キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、大豆、小麦、ごま油、かたくちいわしエキス	はちみつ鶏	鶏肉、大豆、はちみつ、生姜、にんにく	●■#ブロッコリーのツナサラダ		ブロッコリー、人参、まぐろ、大豆油、チーズ、乳、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦		6月平均	カルシウム	414mg		鉄分	3.5g		食物繊維
	792 たんばく質 36.4	#□野菜チャプチェ	春雨、豚肉、もやし、人参、ピーマン、干しいたけ、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油	#じゃが芋のそぼろあん			じゃが芋、鶏挽肉、玉葱、人参、いんげん、小麦、大豆		基準栄養所要量	カルシウム	450mg	鉄分	4.5g	食物繊維		7.0g
26月	ごはん	米	30月	ごはん		米	●■#鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、牛乳	【今月の平均栄養価】	6月平均	811kcal	33.3g	28.7g	3.5g	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：● ナッツ：▲ えび、かに、ホタテ、かき貝：△ 小麦粉：# 牛乳、乳製品：■ ゴマ：□	
	中華たまごスープ	ベーコン(豚肉)、鶏卵、小松菜、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、大豆	□みそけんちん汁	油揚げ、豆腐、ごぼう、白菜、大根、人参、長葱、干しいたけ、いわし、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス、ごま油、大豆	●■#鶏肉のみそマヨ焼き	鶏肉、大豆、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、牛乳		6月平均		基準栄養所要量	830kcal	26.9~41.5g	18.5~27.7g	2.5g		～卵(●マーク)について～ 1日「わかめスープ」、4日「白菜とミートボールのスープ」、11日「ニョッキのスープ」、19日「ワンタンスープ」、25日「ラビオリスープ」の卵は、スープの原料に含まれています。
	#□揚げぎょうざ(小1個・中2個)	キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、大豆、小麦、ごま油、かたくちいわしエキス	はちみつ鶏	鶏肉、大豆、はちみつ、生姜、にんにく		●■#ブロッコリーのツナサラダ				ブロッコリー、人参、まぐろ、大豆油、チーズ、乳、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦	6月平均	カルシウム	414mg	鉄分		
792 たんばく質 36.4	#□野菜チャプチェ	春雨、豚肉、もやし、人参、ピーマン、干しいたけ、生姜、にんにく、小麦、大豆、ごま油	#じゃが芋のそぼろあん	じゃが芋、鶏挽肉、玉葱、人参、いんげん、小麦、大豆			基準栄養所要量		カルシウム	450mg	鉄分	4.5g	食物繊維	7.0g		

・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)

今月の地元食材

お米 砂川・奈井江・浦白産
 上原ポーク 砂川産
 干し椎茸 奈井江産

【今月の平均栄養価】				
	エネルギー	たんばく質	脂質	塩分
6月平均	811kcal	33.3g	28.7g	3.5g
基準栄養所要量	830kcal	26.9~41.5g	18.5~27.7g	2.5g
【今月の平均栄養価】				
	カルシウム	鉄分	食物繊維	
6月平均	414mg	3.5g	5.7g	
基準栄養所要量	450mg	4.5g	7.0g	

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：● ナッツ：▲
 えび、かに、ホタテ、かき貝：△ 小麦粉：#
 牛乳、乳製品：■ ゴマ：□

～卵(●マーク)について～

1日「わかめスープ」、4日「白菜とミートボールのスープ」、11日「ニョッキのスープ」、19日「ワンタンスープ」、25日「ラビオリスープ」の卵は、スープの原料に含まれています。