

令和8年度 6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	日曜	献立名	材料								
1月	ごはん(ビビンバどん)	こめ	2月	△#□ しょうゆ ラーメン	ラーメン、こむぎ、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと(たらすりみ)、ながねぎ、にんにく、しょうが、だいず、とりにくエキス、かつお、かきじり、こんぶ、しいたけエキス、ゼラチン、さば、いわし、ごま、ごまあがら	3月	ごはん	こめ	4月	■#コッパパン	こむぎ、にゅう	5月	ごはん	こめ								
	●#□ わかめスープ	とりにく、ながねぎ、はるさめ、わかめ、けいらん、こむぎ、だいず、ぶたにくエキス、きゅうにくエキス、ゼラチン、ごま		■#ようふう ぶたじり	ぶたにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こんにやく、だいず、とりにく、こむぎ、ぎゅうにゅう		●#はくさいと ミートボールの スープ	はくさい、とりにく、たまねぎ、こまつな、にんじん、けいらん、こむぎ、だいず		とうふの みそしる	とうふ、もやし、ながねぎ、にんじん、あぶらあげ、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス、だいず											
	#ビビンバ (にく)	ぶたひきにく、とりにく、だいず、にんにく、しょうが、こむぎ、そらまめこ		#かつおカツ	かつお、たまねぎ、しょうが、こむぎ、だいず		#てりやき チキン	とりにく、こむぎ、だいず		#ぶたにくの パーベキュー 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、ウスターソース											
608 エネルギー たんぱく質 28.8	#□ビビンバ (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	●△#□ しゅうまい (小1こ・中2こ)	ぶたにく、たまご、とりにく、こむぎ、たけのこ、だいず、ごま、かきじり、ゼラチン	#□ごもく きんぴら	ごぼう、しらたき、にんじん、いんげん、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、ごまあがら、こむぎ、だいず、ごま	●#マカロニ サラダ	マカロニ、こむぎ、にんじん、きゅうり、コーン、まぐろ、だいずあがら、マヨネーズ(けいらん)、だいず	649 エネルギー たんぱく質 31.2	#ひじきと だいずのもの	とりにく、こんにやく、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、にんじん、ひじき、だいず、こむぎ	27	やきプリン タルト	こむぎ、マーガリン、たまご、にゅう、だっしふんにゅう、だいず	いちごジャム	いちご	27.6	いちごジャム	いちご	27.6	いちごジャム	いちご
8月	ごはん	こめ	9月	●#□ぶたにくの あんかけ うどん	うどん、こむぎ、たまねぎ、ぶたにく、けいらん、ちくわ(すけそうたら、いとより)、こうやとうふ、にんじん、ながねぎ、ごぼう、ほしいたけ、こんぶ、かつお、しょうが、ごまあがら、だいず	10月	ごはん(ぶたにくどんがり)	こめ	11月	■#メロンパン	こむぎ、にゅう	12月	ごはん	こめ								
	はくさいの みそしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、にんじん、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス、だいず		#いなりずし (小1こ・中2こ)	米、あぶらあげ、大豆、小麦、昆布		#ほっけフライ	ほっけ、こむぎ、だいず		●#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、ベーコン(ぶたにく)、けいらん、とりにくエキス、こむぎ、だいず		■#ハヤシ ライス	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、にんにく、しょうが、トマト、こむぎ、にゅう、りんご、だいず、とりにくエキス、だいずあがら、だっしふんにゅう、こんぶ、ほっけエキス、すけそうたらエキス								
	#かぼちゃ コロッケ	かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、こむぎ、だいず		■▲□ とっとチーズ	アーモンド、かたくちいわし、チーズ、にゅう、ごま		#ぶたにく どんぶりのぐ	ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず		■#タンドリー チキン	とりにく、ヨーグルト(にゅう、かんでん、ゼラチン)、トマトケチャップ、ウスターソース		#□もやしと ひじきのサラダ	こまつな、もやし、ひじき、ハム(ぶたにく)、コーン、ごまあがら、こむぎ、だいず								
665 エネルギー たんぱく質 24.5	△#あつあげの いためもの	あつあげ、たまねぎ、とりにく、にんじん、えのきたけ、こむぎ、かきじり、だいず	27.8	27.8	31.4	28.1	28.1	28.1	21.4	21.4	21.4	21.4	21.4	21.4								
15月	ごはん	こめ	16月	#ナン	こむぎ	17月	ごはん	こめ	18月	■#ミルクパン	こむぎ、にゅう	19月	ごはん	こめ								
	いもだんごじり	いももち(じゃがいも)、とりにく、だいこん、ごぼう、ながねぎ、にんじん、ほしいたけ、だいず、こんぶ、かつおがし		●#ひきにく カレー	ぶたひきにく、とりにく、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、にゅう、とんし、こむぎ、けいらん、りんご、だっしふんにゅう、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		なめこの みそしる	とうふ、だいこん、なめこ、ながねぎ、にんじん、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス、だいず		△#キャベツの クリームスープ	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、にゅう、だっしふんにゅう、ぜんぶんにゅう、チーズ、ほたてエキス、ぎゅうにゅう、とりにくエキス、なまクリーム、こむぎ、だいず		●△#ワントン スープ	ワントン(こむぎ)、ぶたにく、たけのこ、はくさい、にんじん、ながねぎ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、かつお、かきじり、こんぶ、しいたけエキス、けいらん								
	#さばの みぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいず、こんぶ		#だいこん サラダ	だいこん、きゅうり、にんじん、まぐろ、だいずあがら、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、プルーン、とりにくエキス、ぶたにくエキス、かつおがし		●#とりにく のみそマヨやき	とりにく、だいず、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、ぎゅうにゅう		#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		#とりにくの からあげ (こめこ)	とりにく、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、こめこ								
633 エネルギー たんぱく質 29.6	#やさいの キムチいため	ぶたにく、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、りんご、にんにく、だいず、トマトペースト、こむぎ	30.7	29.4	29.4	26.4	26.4	25.6	25.6	25.6	25.6	25.6	25.6	25.6								
22月	ごはん	こめ	23月	■#トマト スパゲッティ	スパゲティ、こむぎ、たまねぎ、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、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、とりにくエキス、チーズ、にゅう、バター、パセリ、だいず	24月	ごはん	こめ	25月	■#こめこパン	こむぎ、にゅう、こめ	26月	ごはん	こめ								
	とりごぼうじり	とりにく、にんじん、だいこん、ごぼう、あつあげ、えのきたけ、ながねぎ、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス、だいず		●#チーズ オムレツ	けいらん、チーズ、にゅう、こむぎ、だいず		●#ラビオリ スープ	ラビオリ(こむぎ、ぶたにく、たまねぎ)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ、とりにくエキス、だいず、こむぎ、けいらん		ピリカラ みそしる	もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、とりにく、にんにく、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス、だいず、そらまめこ											
	#いわしの しょうがに	いわし、しょうが、こむぎ、だいず		■ソフールヨーグルト	にゅう、ゼラチン		#わふう ハンバーグ	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、トマト、にんにく、しょうが、こむぎ		#みそカツ	ぶたにく、だいず、こむぎ											
636 エネルギー たんぱく質 27.6	#じゃがいもの カレーいため	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マカロニ、こむぎ、ベーコン(ぶたにく)、だいず	27.9	27.9	653 エネルギー たんぱく質 23.2	23.2	23.2	23.2	26.4	26.4	26.4	26.4	26.4	26.4								
29月	ごはん	こめ	30月	ごはん	こめ	31月	ごはん	こめ	32月	●#プロックリーの ツナサラダ	プロックリー、にんじん、まぐろ、だいずあがら、チーズ、にゅう、マヨネーズ(けいらん)、だいず、こむぎ	33月	ごはん	こめ								
	●ちゅうか たまごスープ	ベーコン(ぶたにく)、けいらん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにくエキス、ぎゅうにんじゅエキス、ゼラチン、だいず		□みそ けんちんじり	あぶらあげ、とうふ、ごぼう、はくさい、だいこん、にんじん、ながねぎ、ほしいたけ、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス、ごまあがら、だいず		【今月の平均栄養価】	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。														
	#□あげぎょうざ (小1こ・中2こ)	キャベツ、たまねぎ、にら、とりにく、とんし、ひじき、だいず、こむぎ、ごまあがら、かたくちいわしエキス		はちみつどり	とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく		6月平均	641kcal		27.2g	24.0g		2.7g	卵：● えび、かに、ホタテ、かき貝：△ 牛乳、乳製品：■								
630 エネルギー たんぱく質 21.8	#□やさい チャプチェ	はるさめ、ぶたにく、もやし、にんじん、ピーマン、ほしいたけ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあがら	29.4	29.4	6月平均	374mg	2.8g	4.4g	ナッツ：▲ 小麦粉：# ゴマ：□													

・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	たんぱく質	脂質	塩分
6月平均	641kcal	27.2g	24.0g	2.7g
基準栄養 所定量	650kcal	21.1~ 32.5g	14.5~ 21.5g	2g
【今月の平均栄養価】				
	カルシウム	鉄分	食物繊維	
6月平均	374mg	2.8g	4.4g	
基準栄養 所定量	350mg	3g	7g	

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：■

ナッツ：▲
小麦粉：#
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「ワントンスープ」、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。