

令和8年度 7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																														
<p>・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。 ・日曜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)</p>			<p>★8日は、砂川ミニトマト部会のみなさんから、ミニトマトをいただきました。 ★17日は、松尾ジンギスカンさんから、ジンギスカンをいただきました。</p>			<p>1 水 ごはん 米 ●#白菜スープ 白菜、じゃが芋、玉葱、人参、ベーコン(豚肉)、鶏肉エキス、鶏卵、パセリ、大豆、小麦 #春巻き キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、たけのこ、豚肉、春雨、小麦、大豆 #マーボー豆腐 豆腐、豚肉、玉葱、たけのこ、しょうが、にんにく、小麦、大豆</p>			<p>2 木 #かぼちゃパン 小麦、乳、かぼちゃ #ブラウンシチュー 豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、エリンギ、しょうが、にんにく、大豆、牛乳、小麦、トマト、りんご、昆布、ほっけ、すけそうたら、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、生クリーム ●オムレツ 鶏卵、大豆、昆布、鰹節 △#□ツナのサラダ もやし、小松菜、人参、コーン、まぐろ、大豆油、小麦、大豆、ごま、ほたてエキス、玉葱エキス、鰹節、昆布</p>			<p>3 金 ごはん 米 ●△#ちゃんこ汁 つみれ(えそ、鶏肉、玉葱、ごぼう、人参、しょうが、大豆、小麦、乳、鶏卵、かき汁)、焼き豆腐、油揚げ、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、しめじ、人参、長葱、鰹節、昆布、大豆、小麦 #鮭の竜田揚げ(米粉) 鮭、しょうが、米粉、小麦、大豆 #ふきの醤油炒め ふき、こんにゃく、人参、豚肉、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、大豆、小麦</p>																													
<p>今月の地元食材</p> <p>お米 砂川・奈井江・浦日産 上原ポーク 砂川産 干し椎茸 奈井江産 トマト 砂川産 ミニトマト 砂川産 きゅうり 砂川産</p> <p>旬の味を楽しもう♪</p>																																									
6月	ごはん	米	7月	ごはん	米	8月	ごはん	米	9月	●#背割りコッパパン	小麦、乳																														
	かぼちゃ団子みそ汁	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃが芋)、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、長葱、人参、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、大豆		●#ひじきつみれ汁	つみれ(すけそうたら、たちうお、ひじき、玉葱、人参、卵、大豆、小麦)、大根、人参、ごぼう、干しいたけ、油揚げ、長葱、鰹節、昆布、大豆、小麦		●△#ワンタンスープ	豚肉、たけのこ、白菜、小松菜、人参、長葱、ワンタン(小麦)、鶏肉エキス、小麦、大豆、鰹、かき汁、昆布、椎茸エキス、鶏卵		△#白菜のクリームスープ	鶏肉、玉葱、白菜、人参、エリンギ、牛乳、パセリ、脱脂粉乳、全粉乳、チーズ、バター、大豆、ほたてエキス、小麦																														
790	#ハンバーグのデミソース	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、ケチャップ、ウスターソース、小麦、トマト、牛肉エキス、ゼラチン、りんご	797	●#厚焼きたまご	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	813	#□ヤンニョムチキン(米粉)	鶏肉、にんにく、しょうが、米粉、大豆、米麴、ケチャップ、ごま、ごま油、小麦	816	ポイルウインナー	豚肉																														
27.6	#もやしのからし和え	もやし、小松菜、ハム(豚肉)、小麦、大豆	33.4	#□ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚ひき肉、キャベツ、たけのこ、長葱、人参、しょうが、にんにく、ウスターソース、ごま油、大豆、小麦	31.2	ミニトマト(2こ)	ミニトマト	34.6	パックケチャップ	ケチャップ																														
13月	ごはん	米	14月	ごはん	米	15月	ごはん	米	16月	●#かきたま汁	鶏卵、たけのこ、人参、ほうれん草、干しいたけ、鰹節、昆布、小麦、大豆																														
	●#中華スープ	ベーコン(豚肉)、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、春雨、鶏肉エキス、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、小麦		具だくさん汁	豆腐、大根、こんにゃく、ごぼう、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		さばのみそ煮	さば、大豆		●#キャベツとベーコンのスープ	キャベツ、玉葱、ベーコン(豚肉)、人参、鶏肉エキス、鶏卵、大豆、小麦、パセリ																														
811	#□肉団子ごまみそだれ(小1こ・中2こ)	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま、りんご	860	△#□鶏肉のみそからめ	鶏肉、豚肉エキス、にんにく、玉葱、しょうが、かき汁、ごま、ごま油、小麦、大豆	775	#豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉、しょうが、ごぼう、こんにゃく、枝豆、人参、小麦、大豆	812	■#ハムチーズカツサンド	豚肉、鶏肉、玉葱、チーズ、乳、小麦、大豆																														
30.6	#豆腐の五目煮	豆腐、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、干しいたけ、長葱、小麦、大豆	33.8	#ひじきと大豆の炒め煮	ひじき、ベーコン(豚肉)、人参、高野豆腐、ちくわ(すけそうたら、いとより)、大豆、枝豆、小麦	37.4			24.1	ミニトマト(2こ)	ミニトマト																														
20月	海の日		21月	ごはん	米	22月	水	■#ナストマライス	米、豚ひき肉、大豆、玉葱、なす、トマト、バター、ケチャップ、人参、牛肉、小麦、鶏肉エキス、チーズ、乳																																
				豚汁	豚肉、じゃが芋、玉葱、豆腐、こんにゃく、ごぼう、人参、長葱、鰹節、大豆		△#□ごまサラダ	キャベツ、もやし、胡瓜、コーン、人参、ごま、豚肉エキス、鶏肉エキス、小麦、大豆、昆布、かき汁、鰹		■#白花豆のミルクスープ	玉葱、しめじ、人参、ベーコン(豚肉)、バター、白花豆、牛乳、鶏肉エキス、大豆、小麦、パセリ、乳																														
			833	△#まぐろカツ	まぐろ、玉葱、しょうが、ほたてエキス、大豆、小麦	843			745	#やわらかトマトチキン	鶏肉、玉葱、りんご、にんにく、大豆、小麦																														
			27.2	#□五目春雨	春雨、ハム(豚肉)、キャベツ、玉葱、人参、にら、干しいたけ、ごま油、小麦、大豆	26.7	●#レモンカスターダルト	小麦粉、マーガリン、鶏卵、乳、レモン果汁	30.8	#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、コーン、ハム(豚肉)、人参、玉葱、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、小麦、大豆、りんご、ブルーイン、鶏肉エキス、豚肉エキス、鰹節																														
27月	ごはん	米	28月	ごはん	米	<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：■ 小麦粉：# ゴマ：□</p> <p>～卵(●マーク)について～ 1日「白菜スープ」、8日「ワンタンスープ」、13日「中華スープ」、16日「キャベツとベーコンのスープ」27日「アルファベットマカロニスープ」の卵は、スープの原料に含まれています。 10日「トマトポークカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</p>			<p>【今月の平均栄養価】</p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>7月平均</td> <td>824kcal</td> <td>31.4g</td> <td>26.9g</td> <td>3.1g</td> </tr> <tr> <td>基準栄養所要量</td> <td>830kcal</td> <td>26.9~41.5g</td> <td>18.5~27.7g</td> <td>2.5g</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>7月平均</td> <td>391mg</td> <td>4.9g</td> <td>5.2g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>基準栄養所要量</td> <td>450mg</td> <td>4.5g</td> <td>7.0g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	7月平均	824kcal	31.4g	26.9g	3.1g	基準栄養所要量	830kcal	26.9~41.5g	18.5~27.7g	2.5g		カルシウム	鉄分	食物繊維		7月平均	391mg	4.9g	5.2g		基準栄養所要量	450mg	4.5g	7.0g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																					
7月平均	824kcal	31.4g	26.9g	3.1g																																					
基準栄養所要量	830kcal	26.9~41.5g	18.5~27.7g	2.5g																																					
	カルシウム	鉄分	食物繊維																																						
7月平均	391mg	4.9g	5.2g																																						
基準栄養所要量	450mg	4.5g	7.0g																																						
784	●#アルファベットマカロニスープ	マカロニ(小麦)、玉葱、キャベツ、じゃが芋、人参、ベーコン(豚肉)、鶏肉エキス、鶏卵、大豆、小麦	858	大根と長葱のみそ汁	大根、長葱、油揚げ、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																																				
29.1	●#鶏肉の香草焼き	鶏肉、パセリ、パセリ、マヨネーズ(鶏卵)、パン粉、大豆、小麦	32.2	#豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉、しょうが、りんご、大豆、小麦																																				
	#□海藻サラダ	もやし、小松菜、人参、莖わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、小麦、大豆		#□たたききゅうり	胡瓜、ごま油、ごま、小麦、大豆																																				