令和8年度　7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

・ 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)

★8日は、すながわミニトマトぶかいのみなさんから、ミニトマトをいただきました。

★17日は、まつおジンギスカンさんから、ジンギスカンをいただきました。

あじわってたべましょう。

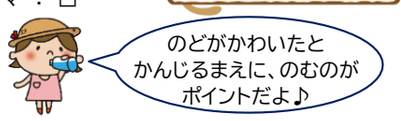
こんげつのじもとしょくざい

おこめ すながわ・ないえ・うらうすさん
うえはらポーク すながわさん
ほししいたけ ないえさん
トマト すながわさん
ミニトマト すながわさん
きゅうり すながわさん

しゅんのあじをたのしもう♪

日	曜	献立名	材料	エネルギー	たんぱく質
1	水	ごはん	こめ	595	20.5
		●＃はくさいスープ	はくさい、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、とりにくエキス、けいらん、パセリ、だいず、こむぎ		
		＃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、はるさめ、こむぎ、だいず		
		＃マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず		
2	木	■＃かぼちゃパン	こむぎ、にゅう、かぼちゃ	623	27.2
		■＃ブラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、しょうが、にんにく、だいず、ぎゅうにゅう、こむぎ、トマト、りんご、こんぶ、ほっけ、すけそうたら、とりにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、なまクリーム		
		●オムレツ	けいらん、だいず、こんぶ、かつおぶし		
		△＃口ツナのサラダ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、まぐろ、だいずあぶら、こむぎ、だいず、ごま、ほたてエキス、たまねぎエキス、かつおぶし、こんぶ		
3	金	ごはん	こめ	665	30.8
		●△■＃ちゃんこじる	つみれ(えそ、とりにく、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、だいず、こむぎ、にゅう、けいらん、かきじる)、やきどうふ、あぶらあげ、ごぼう、ほししいたけ、たけのこ、しめじ、にんじん、ながねぎ、かつおぶし、こんぶ、だいず、こむぎ		
		＃さけのたつたあげ(こめこ)	さけ、しょうが、こめこ、こむぎ、だいず		
		＃ふきのしょうゆいため	ふき、こんにゃく、にんじん、ぶたにく、さつまあげ(たちうお、すけそうたら)、だいず、こむぎ		
6	月	ごはん	こめ	634	23.3
		かぼちゃだんごみそしる	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、とりにく、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、にんじん、ほししいたけ、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス、だいず		
		＃ハンバーグのデミソース	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、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、ゼラチン、りんご		
		＃もやしのからしあえ	もやし、こまつな、ハム(ぶたにく)、こむぎ、だいず		
7	火	ごはん	こめ	640	27.7
		●＃ひじきつみれじる	つみれ(すけそうたら、たちうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、たまご、だいず、こむぎ)、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、あぶらあげ、ながねぎ、かつおぶし、こんぶ、だいず、こむぎ		
		●■＃あつやきたまご	けいらん、はちみつ、こむぎ、だいず、にゅう		
		＃口ひきにくとキャベツのピリからいため	ぶたひきにく、キャベツ、たけのこ、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ウスターソース、ごまあぶら、だいず、こむぎ		
		たなばたゼリー	レモンかじゅう、ぶどうかじゅう、みかんかじゅう		
8	水	ごはん	こめ	611	24
		●△＃ワンタンスープ	ぶたにく、たけのこ、はくさい、こまつな、にんじん、ながねぎ、ワンタン、(こむぎ)、とりにくエキス、こむぎ、だいず、かつお、かきじる、こんぶ、しいたけエキス、けいらん		
		＃口ヤンニョムチキン(こめこ)	とりにく、にんにく、しょうが、こめこ、だいず、こめこうじ、ケチャップ、ごま、ごまあぶら、こむぎ		
		ミニトマト(2こ)	ミニトマト		
9	木	■＃せわりコッペパン	こむぎ、にゅう	613	26.2
		△■＃はくさいのクリームスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、ぎゅうにゅう、パセリ、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、チーズ、バター、だいず、ほたてエキス、こむぎ		
		ボイルウインナー	ぶたにく		
		パックケチャップ	ケチャップ		
		キャベツのドレッシングあえ	キャベツ、ハム(ぶたにく)、きゅうり、にんじん、りんご、だいず		
10	金	ごはん	こめ	655	21.5
		●■＃口トマトポークカレーライス	こめ、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、バター、ぎゅうにゅう、こむぎ、にゅう、だいず、けいらん、りんご、だっしふんにゅう、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、にんにく、ごま、とりにく、ウスターソース、ケチャップ、しょうが		
		■＃ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム(ぶたにく)、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、プルーン、とりにくエキス、ぶたにくエキス、かつおぶし、にゅう		
13	月	ごはん	こめ	599	23.4
		●＃ちゅうかスープ	ベーコン(ぶたにく)、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、けいらん、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン、こむぎ		
		＃口にくだんごごまみそだれ(小1こ・中2こ)	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごま、りんご		
		＃とうふのごもくに	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほししいたけ、ながねぎ、こむぎ、だいず		
14	火	ごはん	こめ	673	27.4
		ぐだくさんじる	とうふ、だいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、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		
		△＃口とりにくのみそからめ	とりにく、ぶたにくエキス、にんにく、たまねぎ、しょうが、かきじる、ごま、ごまあぶら、こむぎ、だいず		
		＃ひじきとだいずのいためもの	ひじき、ベーコン(ぶたにく)、にんじん、こうやどうふ、ちくわ(すけそうたら、いとより)、だいず、えだまめ、こむぎ		
15	水	ごはん	こめ	623	32.1
		●＃かきたまじる	けいらん、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ、かつおぶし、こんぶ、こむぎ、だいず		
		さばのみそに	さば、だいず		
		＃ぶたにくとごぼうのしぐれに	ぶたにく、しょうが、ごぼう、こんにゃく、えだまめ、にんじん、こむぎ、だいず		
16	木	■＃こめこパン	こむぎ、にゅう、こめこ	627	19.4
		●＃キャベツとベーコンのスープ	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、けいらん、だいず、こむぎ、パセリ		
		■＃ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、チーズ、にゅう、こむぎ、だいず		
		ミニトマト(2こ)	ミニトマト		
17	金	ごはん	こめ	665	35.5
		＃ジンギスカン	ジンギスカン(ようにく、りんご、たまねぎ、しょうが、オレンジ、こむぎ、だいず)、たまねぎ、もやし、にんじん		
		れいとうみかん	みかん		
20	月	うみのひ			
21	火	ごはん	こめ	630	21.4
		ぶたじる	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、かつおぶし、だいず		
		△＃まぐろカツ	まぐろ、たまねぎ、しょうが、ほたてエキス、だいず、こむぎ		
		＃口ごもくはるさめ	はるさめ、ハム(ぶたにく)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、ごまあぶら、こむぎ、だいず		
22	水	■＃ナストマライス	こめ、ぶたひきにく、だいず、たまねぎ、なす、トマト、バター、ケチャップ、にんじん、ぎゅうにく、こむぎ、とりにくエキス、チーズ、にゅう	679	21.9
		△＃口ごまサラダ	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、ごま、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		
		●■＃レモンカスタードタルト	こむぎ、マーガリン、けいらん、にゅう、レモンかじゅう		
23	木	■＃こくとうパン	こむぎ、にゅう	616	26.4
		■＃しろはなまめのミルクスープ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ベーコン(ぶたにく)、バター、しろはなまめ、ぎゅうにゅう、とりにくエキス、だいず、こむぎ、パセリ、にゅう		
		＃やわらかトマトチキン	とりにく、たまねぎ、りんご、にんにく、だいず、こむぎ		
		＃えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、ハム(ぶたにく)、にんじん、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、かつおぶし		
24	金	ごはん	こめ	647	28.4
		もやしといものみそしる	じゃがいも、もやし、にんじん、ながねぎ、だいず、いわし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃さけのこうみあげ(こめこ)	さけ、こめこ、しょうが、にんにく、たまねぎ、ウスターソース、こむぎ、だいず		
		＃だいこんとぶたにくのにもの	だいこん、ぶたにく、にんじん、いんげん、こむぎ、だいず		
27	月	ごはん	こめ	648	25.9
		●＃アルファベットマカロニスープ	マカロニ(こむぎ)、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)、とりにくエキス、けいらん、だいず、こむぎ		
		●＃とりにくのこうそうやき	とりにく、バジル、パセリ、マヨネーズ(けいらん)、パンこ、だいず、こむぎ		
		＃口かいそうサラダ	もやし、こまつな、にんじん、くきわかめ、わかめ、しろとさか、こんぶ、あかとさか、ごまあぶら、こむぎ、だいず		
28	火	ごはん	こめ	664	25.9
		だいこんとながねぎのみそしる	だいこん、ながねぎ、あぶらあげ、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		
		＃ぶたにくのバーベキューソースかけ	ぶたにく、しょうが、りんご、だいず、こむぎ		
		＃口たたききゅうり	きゅうり、ごまあぶら、ごま、こむぎ、だいず		

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 ： □



～ 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。

【 今月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
7月平均	651kcal	25.7g	22.6g	2.5g
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
7月平均	357mg	3.8g	4.0g
基準栄養所領量	350mg	3g	7g