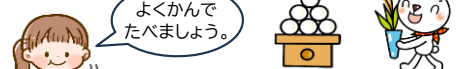


令和8年度 9がつのこんだてひょう (小学生用)

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	
●	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)	1 火	ごはん	こめ	2 水	■#ハヤシ ライス	こめ、ぶたにく、たまねぎ、 じゃがいも、にんじん、エリン ギ、にんにく、しょうが、トマ ト、きゅうに＜エキス、ゼラチ ン、ケチャップ、ウスターソー ス、にゅう、りんご、とりにく エキス、こむぎこ、だっしふん にゅう、だいず	3 木	■#コッパパン	こむぎ、にゅう	4 金	ごはん	こめ				
			#やさいスープ	ベーコン(ぶたにく)、じゃがいも、た まねぎ、にんじん、こまつな、とりにく エキス、だいず、こむぎ			■#ミネスト ローネ		ベーコン(ぶたにく)、にんじん、たま ねぎ、キャバツ、じゃがいも、トマト、 にんにく、パセリ、マカロニ(こむぎ)、 チーズ、にゅう、とりにくエキス、こむ ぎ、だいず	とりごぼうじる		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、だいず、こん ぶ、かつおぶし					
			ごはんにかけて たべましょう	ぶたひきにく、たまねぎ、ながね ぎ、にんじん、ほししいたけ、たけ のこ、えのきたけ、にんにく、しょ うが、とりにくエキス、こむぎ、だ いず、そらめこ、ごまあぶら			#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	■さけのムニエル (こめこ)		さけ、バター、にゅう、こめ こ					
			#□かんこくふ どん	■#□にくまん (小1こ・中2こ)			キャベツ、たまねぎ、あおねぎ、とりにく、 ぶたにく、だいず、こむぎ、にんにく、ごま あぶら、しょうが、にゅう、もちこめ		■#コーン バター	コーン、ウイナー(ぶたにく)、 えだまめ、にんじん、バター、にゅう 、とりにくエキス、だいず、こむ ぎ、オニオンパウダー		△#□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				
やすみのひも、ぎゅうにゅうを のんでね♪		606 たんばく質	23	652 たんばく質	23.6	668 たんばく質	25.6	612 たんばく質	30.6								
7 月	ごはん	こめ	8 火	ごはん	こめ	9 水	ごはん	こめ	10 木	■#こくとうパン	こむぎ、にゅう	11 金	ごはん	こめ			
	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、だいず、こ んぶ、かつおぶし		#さわにわん	ぶたにく、だいこん、にんじ ん、ごぼう、しらたき、えのき たけ、こむぎ、だいず、こん ぶ、かつおぶし		△#ワantan スープ	とりにく、たけのこ、はくさい、に んじん、ながねぎ、ワantan(こむ ぎ)、ぶたにくエキス、こむぎ、だ いず、かつお、かきじる、こんぶ、 しいたけエキス		■#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、にゅう、しろはなまめ、こむ ぎこ、にゅう、だっしふんにゅう、ぜんふん にゅう、だいず、ぶたにくエキス、ぎゅう にゅう、とりにくエキス、パセリ		■とうにゅういり ぶたじる	ぶたにく、こんにゃく、とう にゅう、だいこん、にんじん、 たまねぎ、ながねぎ、だいず、 こんぶ、かつおぶし			
	●■#チーズ はんぺんフライ	ぎょにく(すけそうたら)、 チーズ、にゅう、たまご、だ いず、こむぎ		さばのみそに	さば、だいず		#□あげぎょうざ (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 あぶら、かたくちいわしエキス		■タンドリー チキン	とりにく、ヨーグルト(にゅう、か んてん、ゼラチン)、ケチャップ、 ウスターソース		#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			
	#□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、ほししい たけ、しょうが、にんにく、こ むぎ、だいず、ごまあぶら		#じゃがいもの そぼろあん	じゃがいも、とりひきにく、 たまねぎ、にんじん、いん げん、こむぎ、だいず		#□マーボー どうふ	とうふ、ぶたひきにく、だいず、にん にく、しょうが、ながねぎ、にんじん、 ほししいたけ、グリーンピース、とりにく エキス、オニオンパウダー、こむぎ、だ いず、そらめこ、ごまあぶら		△#□ 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		#やさいの ケチャップソテー	ウイナー(ぶたにく)、キャ ベツ、たまねぎ、ピーマン、と りにくエキス、だいず、こむ ぎ、ケチャップ			
617 たんばく質	21.3	628 たんばく質	30.7	612 たんばく質	22.9	601 たんばく質	27.6	601 たんばく質	22.9								
14 月	ごはん	こめ	15 火	ごはん	こめ	16 水	ごはん	こめ	17 木	■#バターパン	こむぎ、にゅう	18 金	ごはん	こめ			
	■どさんこじる	ぶたにく、じゃがいも、にんじ ん、ながねぎ、コーン、とう ふ、バター、にゅう、だいず、 こんぶ、かつおぶし		こまつなと じゃがいもの みそしる	こまつな、たまねぎ、にん じん、じゃがいも、あぶら あげ、だいず、こんぶ、かつ おぶし		#とりつみれじる	つみれ(とりにく、たまねぎ、こむ ぎ、だいず)、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ほししいたけ、なが ねぎ、だいず、こんぶ、かつおぶ し		#まめと ウイナーの スープ	だいず、ウイナー(ぶたに く)、たまねぎ、キャベツ、こま つな、にんじん、とりにくエキ ス、こむぎ		#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、だいず、こん ぶ、かつおぶし			
	□あじつき にくだんご (小1こ・中2こ)	とりにく、たまねぎ、ぶたに く、ぎゅうにく、だいず、りん ご、ごま		#しろみざかな フライ	ホキ、こむぎ、だいず		#いわしの しょうがに	いわし、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		#わふう ハンバーグ	とりにく、たまねぎ、ぶたに く、だいず、こむぎ			
	#きりぼし だいこんの ために	きりぼしだいこん、にんじん、 とりにく、ひじき、こうやど うふ、いんげん、こむぎ、だいず		#とりそぼろ	とりひきにく、にんじん、ごぼ う、しょうが、こむぎ、だいず		#□れんこん きんぴら	れんこん、にんじん、ピーマ ン、しらたき、さつまあげ(た ちうお、すけそうたら)、だ いず、こむぎ、ごま、ごまあぶら		■#ペンネの トマトソースに	ペンネ(こむぎ)、ぶたひきにく、 たまねぎ、にんにく、トマト、ケ チャップ、チーズ、にゅう、とりに くエキス、だいず、こむぎ、バター		#□もやしと ひじきのサラダ	もやし、こまつな、ひじき、ハ ム(ぶたにく)、コーン、ごまあ ぶら、こむぎ、だいず			
614 たんばく質	25.2	650 たんばく質	27.6	613 たんばく質	24.6	606 たんばく質	29.4	606 たんばく質	22.3								
21 月	けいろうのひ	22 火	こくみんのきゅうじつ	23 水	しゅうぶんのひ	24 木	ごはん	こめ	25 金	■#こめこパン	こむぎ、にゅう、こめ	26 土	■#ポトフ	ウイナー(ぶたにく)、じゃがいも、 たまねぎ、キャベツ、にんじん、とりに くエキス、だいず、こむぎ			
	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：□	今月の地元食材 お米 砂川・奈井江・浦臼産 上原ポーク 砂川産 干し椎茸 奈井江産 玉ねぎ 砂川産 きゅうり 砂川産 トマト 砂川・奈井江産 ミニトマト 砂川産 じゃが芋 浦臼産	600 たんばく質	29.7	ピリから みそしる	だいこん、はくさい、にんじ ん、ごぼう、とりにく、にんに く、こんぶ、かつおぶし、だ いず、そらめこ	#ぶたにくの しょうがやき	ぶたにく、こむぎ、だいず、 しょうが		■#チーズ フォンデュ コロッケ	じゃがいも、チーズ、にゅう、 だっしふんにゅう、こむぎ、だ いず						
					#えだまめ サラダ	もやし、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、ブルーベリー、とりにくエキス、ぶたにく エキス、かつおぶし											
					おつきみみたらしだんご	うるちまい、だいず											
28 月	■#ポーク カレーライス	29 火	ごはん	こめ	30 水	ごはん	こめ	【 今月の平均栄養価 】				9月25日はじゅうごやです。あきの うつくしいつきをながめ、みのりにか んしゃするぎょうじです。きゅうしょく では、「おつきみみたらしだんご」がつ きます。おつきさまをおもいうかべ ながらあじわいましょう。					
686 たんばく質	#□かいそう サラダ	キャベツ、きゅうり、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	#とりにくの レモンに (こめこ)	とりにく、こめこ、だいず、こ むぎ、レモンかじゅう	●■#あつやきたまご	けいらん、はちみつ、こむぎ、だいず、にゅう	#すきやきに	ぶたにく、たまねぎ、やきど うふ、はくさい、しらたき、な がねぎ、ほししいたけ、だ いず、こむぎ	エネルギー	たんばく質	脂質		塩分				
									9月平均	634kcal	25.5g		22.3g	2.4g			
									基準栄養 所定量	650kcal	21.1～ 32.5g		14.5～ 21.5g	2g			
25.5	■#ソフールヨーグルト	にゅう、ゼラチン	#ひじきと だいずの ために	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	652 たんばく質	26.5	エネルギー	カルシウム	鉄分	食物繊維							
							9月平均	347mg	2.7g	4.4g							
							基準栄養 所定量	350mg	3g	7g							
 9月25日はじゅうごやです。あきの うつくしいつきをながめ、みのりにか んしゃするぎょうじです。きゅうしょく では、「おつきみみたらしだんご」がつ きます。おつきさまをおもいうかべ ながらあじわいましょう。																	
 よくかんで たべましょう。																	