

10月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！（小学校用） * 砂川市学校給食センター

日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料
	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。			ごはん	こめ		奈中1年生献立	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、しょうが、にんにく、バター、トマト、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、こんがエキス、ごまペースト、とりにくエキス		■#メロンパン	にゅう、こむぎ
	卵・・・● えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ 牛乳、乳製品・・・■ ナッツ・・・▲ チョコレート・・・○ パイン・・・※ 小麦粉・・・# ごま・・・□ 長芋、山芋・・・\$		1	※さきしる	はんぺん(たら、ながいも)、とうふ、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんが、かつお	2	●■#カレーライス(ハンバーグカレー)	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、トマト、にんにく、しょうが、だいず	3	●#やさいスープ	ウインナー、たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん
			(火)	#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、トマト	(水)	ハンバーグ	はるさめ、もやし、きゅうり、ハム、にんじん、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめ	(木)	●#とりにくのマスタードやき	とりにく、マヨネーズ(けいらん)、マスタード、だいず、こむぎ
			エネルギー623 たんばく質29.1	#じゃがいものいかに	じゃがいも、ぶたにく、さつまあげ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	エネルギー766 たんばく質27.8	#はるさめサラダ	けいらん、にゅう、だいず、こむぎ、だっしふんにゅう	エネルギー659 たんばく質28.2	●#ペンネのトマトソースに	ペンネ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんにく、トマト、チーズ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、バター
★	ごはん(ピピンパどん)	こめ	7	#ピピンパどん(にく)	ぶたひきにく、とりにく、だいず、しょうが、こむぎ、だいず、そらまめこ	★	ごはん(ぶたにくどんぶり)	こめ	★	■#コッパパン	にゅう、こむぎ
			(月)	#ピピンパどん(やさい)	もやし、にんじん、こまつな、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま	9	こまつなのみしる	こまつな、たまねぎ、あつあげ、えのきたけ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス	10	●#アルファベットマカロニスーフ	マカロニ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず
			エネルギー665 たんばく質34.0	●△#ワンタンスープ	ぶたにく、たけのこ、もやし、にんじん、ながねぎ、ワンタン、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず、かつおエキス、かきじり、こんが、しいたけエキス、にんにくエキス	(水)	#やさいロケット	じゃがいも、こむぎ、にんじん、とうもろこし、いんげん、たまねぎ、だいず	(木)	#やわらかトマチキン	とりにく、トマト、たまねぎ、りんご、だいず、にんにく、こむぎ
			たんばく質28.5	■#さけるチーズ	にゅう	エネルギー711 たんばく質29.0	バックソース	りんご、トマト、にんじん	エネルギー546 たんばく質24.2	#ピピタミンサラダ	もやし、ツナ、にんじん、こまつな、こめ、こむぎ、だいず、ごま、ごまあぶら
	～卵(●マーク)について～ 3日「野菜スープ」、7日「ワンタンスープ」、10日「アルファベットマカロニスーフ」、21日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 2日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。		15	キャベツのみしる	キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス	16	●△#ちゅうかどん	こめ、ぶたにく、えび、いか、たまねぎ、はくさい、うずらのたまご、たけのこ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、ごまあぶら、こむぎ、にゅう、とりにくエキス、りんご、きゅうりにくエキス、だいず、ゼラチン	17	●△#きのこいりクリームスープ	とりにく、たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんじん、きゅうりにゅう、とうにゅう、バター、チーズ、こむぎ、だいず、パセリ、だっしふんにゅう、ほたてエキス
			(火)	#ほっけわらうフライ	ほっけ、こむぎ、だいず	(水)	#ぶたにくどんぶりのぐ	ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ	エネルギー587 たんばく質27.0	ブルーベリー	はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいず、ごまあぶら
			エネルギー604 たんばく質25.0	#だいこんとぶたにくのもの	だいこん、ぶたにく、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	エネルギー623 たんばく質28.4	#もやしとこまつなのからしあえ	もやし、こまつな、ハム、こむぎ、だいず、からし	エネルギー656 たんばく質25.0	●#タルトルソース	だっしふんにゅう、たまねぎ、あかピーマン、パセリ、けいらん、ディル(ハーブ)
			21	●#中華スープ	ベーコン、はるさめ、ほししいたけ、たまねぎ、もやし、にんじん、とりにくエキス、けいらん、ごまあぶら、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン	★	ごはん	こめ	★	■#ソフトフランスパン	にゅう、こむぎ
			(月)	■#コーンフライ	コーン、こむぎ、だいず、にゅう	23	ぶたじる	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、とうふ、こんにやく、ごぼう、にんじん、ながねぎ、だいず、かつおぶし	24	■#アラウンチュー	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、ぎゅうにゅう、こむぎ、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、こんがエキス、ホツケエキス、すけそうだらエキス、りんご、だいず、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、とりにくエキス、なまクリーム、にゅう
			エネルギー604 たんばく質24.2	△#チキンジャッパルス	ぶたにく、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、かきじり、あさりエキス	(水)	#いわしのしょうがに	いわし、こむぎ、だいず、しょうが	(木)	●オムレツ	けいらん、こめ、こんが、かつおぶし、だいず
			たんばく質27.8	おごめデザートマフィン	だいず、こめ、メープルシロップ	エネルギー648 たんばく質29.0	△#あつあげのいためもの	あつあげ、たまねぎ、にんじん、とりにく、ほししいたけ、こむぎ、だいず、かきじり、あさりエキス	エネルギー545 たんばく質24.7	#もやしのごまみそあえ	もやし、きゅうり、にんじん、ツナ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、こんが、かつお
★	ごはん	こめ	28	●#ちゅうかコンスープ	うどん、たまねぎ、とりにく、けいらん、ちくわ、にんじん、ながねぎ、ほししいたけ、こんが、かつお、こむぎ、だいず、まぐろぶし	29	■#スパゲッティミートソース	スパゲティ、たまねぎ、ぶたひきにく、にんじん、だいず、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、にんにく、しょうが、ぎゅうにく、ぶたにく、こむぎ、とりにくエキス	★	■#バターパン	にゅう、こむぎ
			(月)	#あけぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、とりにく、とし(豚脂)、ひじき、だいず、こむぎ、ごまあぶら、かたくちいわしエキス	(火)	※セリーあえ	もも、みかん、パイン、マスカットかじゅう、りんごかじゅう	★	■#パンフキンポタージュ	かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、パセリ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、だっしふんにゅう、ぜんまいにゅう、ぶたにくエキス、はくさいエキス、トマトエキス
			エネルギー660 たんばく質25.4	#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	エネルギー654 たんばく質31.1	#おきんびらごぼう	ごぼう、にんじん、ぶたにく、さやいんげん、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま	31	#とりにくのマーレードやき	とりにく、こむぎ、だいず、いよかん、なつみかん、ゆずかじゅう
			たんばく質29.2	▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	エネルギー643 たんばく質26.2	ミルメークココア	ココアパウダー、だいず	(木)	■#キャベツのドレッシングあえ	キャベツ、ハム、コーン、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、かつおぶし、とりにくエキス、ぶたにくエキス

・日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。
・お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔なものを使いましょう。

・都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

・献立表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連絡してください。
TEL 52-2229

今月の平均栄養量
()内の数字は基準栄養所要量
エネルギー645kcal (650)
たんばく質27.2g (21.1~32.5)
脂質24.1g (14.5~21.5)
塩分2.6 (2.0)
カルシウム386mg (350)
鉄分2.7mg (3.0)
食物繊維4.3g (4.5)