

# 11月のこんだてひょう

★牛乳は、21日以外、毎日つきます！（中学校用） \*砂川市学校給食センター

| 日                                                                                                                                                                 | 献立 | 材料 | 日曜                                                                                                                                               | 献立 | 材料 | 日曜                                                                                                                                                                                         | 献立 | 材料 | 日曜                                                                                                                                                                                      | 献立 | 材料 | 日曜                                                                                    | 献立 | 材料 |                                                            |  |  |                                                         |  |  |                                                                 |  |  |                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------|--|--|
| <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・・・●<br/>えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△<br/>牛乳、乳製品・・・■<br/>ナッツ・・・▲<br/>チョコレート・・・○<br/>パイン・・・※<br/>小麦粉・・・#<br/>ごま・・・□<br/>長芋、山芋・・・§</p> |    |    |                                                                                                                                                  |    |    |                                                                                                                                                                                            |    |    |                                                                                                                                                                                         |    |    |                                                                                       |    |    |                                                            |  |  |                                                         |  |  |                                                                 |  |  |                                                         |  |  |
|                                                                                                                                                                   |    |    | <p>～卵（●マーク）について～<br/>8日「中華スープ」、22日「春雨のスープ」、28日「ラビオリスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>19日「カレーうどん」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</p>                           |    |    | <p>今月の平均栄養量<br/>( )内の数字は基準栄養所要量</p> <p>エネルギー789kcal (830)<br/>たんぱく質31.8g (26.9~41.5)<br/>脂質28.7g (18.5~27.7)<br/>塩分3.5 (2.5)<br/>カルシウム423mg (450)<br/>鉄分3.1mg (4.5)<br/>食物繊維5.7g (7.0)</p> |    |    | <p>・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。<br/>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。<br/>TEL 52-2229</p> |    |    | <p>ごはん<br/>米</p>                                                                      |    |    | <p>1<br/>#けんちん汁<br/>豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、鰹節、昆布</p> |  |  | <p>和風さんびら包み<br/>鶏肉、玉葱、ごぼう、大豆、人参、ごま油、生姜、セラチン、ごま</p>      |  |  | <p>ごはん<br/>米</p>                                                |  |  |                                                         |  |  |
| <p>4<br/>(月)</p> <p>振替休日</p>                                                                                                                                      |    |    |                                                                                                                                                  |    |    |                                                                                                                                                                                            |    |    |                                                                                                                                                                                         |    |    |                                                                                       |    |    |                                                            |  |  |                                                         |  |  |                                                                 |  |  |                                                         |  |  |
| <p>5<br/>きのこのみぞ汁<br/>玉葱、しめじ、えのきたけ、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス</p>                                                                                         |    |    | <p>6<br/>#△□スーフカレー<br/>鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、大豆、生姜、人参、バター、小麦、トマト、りんご、ヨーグルト、豚脂、コーンペースト、かぼちゃパウダー、ごま油、赤ピーマン、かき汁、鰹エキス、まぐろエキス、いわしエキス、昆布エキス、にんにく</p> |    |    | <p>7<br/>#■さつまいものポタージュ<br/>さつまいも、玉葱、人参、ベーコン、バター、パセリ、牛乳、生クリーム、鶏肉エキス、大豆、小麦、脱脂粉乳、大豆、かぼちゃパウダー、全粉乳、豚脂</p>                                                                                       |    |    | <p>8<br/>#●中華スープ<br/>ベーコン、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、春雨、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン</p>                                                                                                    |    |    | <p>9<br/>#さばの生姜煮<br/>さば、小麦、大豆、生姜、昆布</p>                                               |    |    | <p>10<br/>#■チーズフォンデュ<br/>じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、小麦、大豆、米</p>        |  |  | <p>11<br/>#トマトミートオムレツ<br/>鶏卵、トマト、玉葱、鶏肉、大豆</p>           |  |  | <p>12<br/>#ごはん<br/>米</p>                                        |  |  |                                                         |  |  |
| <p>11<br/>#芋団子汁<br/>いももち(じゃがいも)、鶏肉、大根、ごぼう、長葱、小松菜、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節</p>                                                                                          |    |    | <p>12<br/>#△□器油ラーメン<br/>ラーメン、豚肉、小麦、大豆、玉葱、白菜、人参、もやし、竹の子、つと、長葱、生姜、にんにく、ごま、ごま油、鶏肉エキス、鰹エキス、かき汁、昆布、椎茸エキス、キャベツエキス</p>                                  |    |    | <p>13<br/>#●小松菜とえのきたけの中華卵スープ<br/>ベーコン、鶏卵、玉葱、小松菜、えのきたけ、人参、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン</p>                                                                                                     |    |    | <p>14<br/>#■ミルクパン<br/>乳、小麦</p>                                                                                                                                                          |    |    | <p>15<br/>豆腐のみぞ汁<br/>豆腐、玉葱、長葱、人参、油揚げ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス</p>                 |    |    | <p>16<br/>#あじカツ<br/>あじ、小麦、大豆</p>                           |  |  | <p>17<br/>#□ぎょうざ<br/>キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、ごま油、大豆、小麦、生姜</p>     |  |  | <p>18<br/>#■ハムチーズカツサンド<br/>豚肉、鶏肉、玉葱、紅藻、小麦、大豆、チーズ</p>            |  |  | <p>19<br/>#ごはん<br/>米</p>                                |  |  |
| <p>20<br/>#豚肉とごぼうのしくれ煮<br/>豚肉、生姜、ごぼう、こんにゃく、枝豆、小麦、大豆</p>                                                                                                           |    |    | <p>21<br/>#▲スナックアーモンド<br/>アーモンド</p>                                                                                                              |    |    | <p>22<br/>#△豆腐のオイスターソース煮<br/>豆腐、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、にんにく、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス</p>                                                                                                                 |    |    | <p>23<br/>#■マカロニサラダ<br/>マカロニ、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦</p>                                                                                                                         |    |    | <p>24<br/>#いけしオレンジ煮<br/>いわし、小麦、大豆、オレンジ</p>                                            |    |    | <p>25<br/>#肉じゃが<br/>豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆</p>     |  |  | <p>26<br/>#ごはん<br/>米</p>                                |  |  |                                                                 |  |  |                                                         |  |  |
| <p>27<br/>#なめこのみぞ汁<br/>豆腐、大根、なめこ、長葱、人参、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス</p>                                                                                           |    |    | <p>28<br/>#■カレーうどん<br/>うどん、鶏肉、玉葱、人参、小松菜、つと、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹節、まぐろ節、鰹エキス、豚脂、乳、鶏卵、りんご</p>                                                            |    |    | <p>29<br/>#大根のみぞ汁<br/>大根、人参、油揚げ、長葱、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス</p>                                                                                                                        |    |    | <p>30<br/>#★背割れコッペパン(セルラサンド)<br/>乳、小麦</p>                                                                                                                                               |    |    | <p>31<br/>#●春雨のスープ<br/>春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン</p> |    |    | <p>32<br/>#厚焼き玉子<br/>小麦、大豆、鶏卵、はちみつ、乳</p>                   |  |  | <p>33<br/>#■鶏肉のピリ辛焼き<br/>鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま</p>    |  |  | <p>34<br/>#●マカロニサラダ<br/>マカロニ、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ(鶏卵)、大豆、小麦</p> |  |  | <p>35<br/>#ごはん(ガバオライス)<br/>米</p>                        |  |  |
| <p>36<br/>#うま煮<br/>豚肉、人参、ごぼう、つきこんにゃく、さといも、昆布、小麦、大豆</p>                                                                                                            |    |    | <p>37<br/>#いなり寿司<br/>米、昆布、大豆、小麦、油揚げ</p>                                                                                                          |    |    | <p>38<br/>#肉豆腐<br/>豚肉、焼き豆腐、白菜、玉葱、白滝、長葱、えのきたけ、小麦、大豆、鰹節、まぐろ節</p>                                                                                                                             |    |    | <p>39<br/>#■フルーツの生クリーム和え<br/>桃、みかん、パイン、クリーム、大豆、乳</p>                                                                                                                                    |    |    | <p>40<br/>#●春雨のスープ<br/>春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン</p> |    |    | <p>41<br/>#■鶏肉のピリ辛焼き<br/>鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま</p>       |  |  | <p>42<br/>#■フルーツの生クリーム和え<br/>桃、みかん、パイン、クリーム、大豆、乳</p>    |  |  | <p>43<br/>#■肉じゃが<br/>豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆</p>         |  |  |                                                         |  |  |
| <p>44<br/>#ふいかけ<br/>鰹節、抹茶、海苔、椎茸エキス</p>                                                                                                                            |    |    | <p>45<br/>#大福(豆乳パニラ風味)<br/>大豆、じゃがいも、さつまいも、コーン、もち米、カロブ豆(イナゴ豆)</p>                                                                                 |    |    | <p>46<br/>#日本海産ほっけフライ<br/>ほっけ、小麦、大豆、ライ麦</p>                                                                                                                                                |    |    | <p>47<br/>#■フルーツの生クリーム和え<br/>桃、みかん、パイン、クリーム、大豆、乳</p>                                                                                                                                    |    |    | <p>48<br/>#■鶏肉のピリ辛焼き<br/>鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま</p>                                  |    |    | <p>49<br/>#■フルーツの生クリーム和え<br/>桃、みかん、パイン、クリーム、大豆、乳</p>       |  |  | <p>50<br/>#■肉じゃが<br/>豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆</p> |  |  |                                                                 |  |  |                                                         |  |  |
| <p>51<br/>#ごはん<br/>米</p>                                                                                                                                          |    |    | <p>52<br/>#★トマトスパゲティ<br/>スパゲティ、玉葱、人参、コーン、ベーコン、トマト、にんにく、鶏肉エキス、小麦、大豆、チーズ、バター、パセリ</p>                                                               |    |    | <p>53<br/>#●かきたま汁<br/>鶏卵、竹の子、人参、小松菜、干し椎茸、小麦、大豆、鰹節、昆布</p>                                                                                                                                   |    |    | <p>54<br/>#■米粉クワッパン<br/>乳、小麦、米</p>                                                                                                                                                      |    |    | <p>55<br/>#●春雨のスープ<br/>春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン</p> |    |    | <p>56<br/>#■厚焼き玉子<br/>小麦、大豆、鶏卵、はちみつ、乳</p>                  |  |  | <p>57<br/>#■鶏肉のピリ辛焼き<br/>鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま</p>    |  |  | <p>58<br/>#■フルーツの生クリーム和え<br/>桃、みかん、パイン、クリーム、大豆、乳</p>            |  |  | <p>59<br/>#■肉じゃが<br/>豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆</p> |  |  |
| <p>60<br/>#ハンバーグのミネソス<br/>鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、トマト、にんにく、生姜、りんご、小麦、牛肉、ゼラチン</p>                                                                                              |    |    | <p>61<br/>#■フルーツ杏仁<br/>桃、みかん、パイン、乳、大豆、練乳、杏仁パウダー</p>                                                                                              |    |    | <p>62<br/>#■鮭のちゃんちゃん焼き<br/>鮭、キャベツ、しめじ、玉葱、人参、バター、大豆、小麦</p>                                                                                                                                  |    |    | <p>63<br/>#■米粉クワッパン<br/>乳、小麦、米</p>                                                                                                                                                      |    |    | <p>64<br/>#●春雨のスープ<br/>春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン</p> |    |    | <p>65<br/>#■厚焼き玉子<br/>小麦、大豆、鶏卵、はちみつ、乳</p>                  |  |  | <p>66<br/>#■鶏肉のピリ辛焼き<br/>鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま</p>    |  |  | <p>67<br/>#■フルーツの生クリーム和え<br/>桃、みかん、パイン、クリーム、大豆、乳</p>            |  |  | <p>68<br/>#■肉じゃが<br/>豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆</p> |  |  |
| <p>69<br/>#●小松菜のごまペースト和え<br/>もやし、小松菜、人参、竹輪、ごま、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆</p>                                                                                                 |    |    | <p>70<br/>#ミニフィッシュ<br/>かたくちいわし</p>                                                                                                               |    |    | <p>71<br/>#厚揚げのどぼろあんかけ<br/>厚揚げ、玉葱、人参、鶏挽肉、干し椎茸、小麦、大豆</p>                                                                                                                                    |    |    | <p>72<br/>#■コーンバター<br/>コーン、ベーコン、枝豆、人参、バター、鶏肉エキス、小麦、大豆</p>                                                                                                                               |    |    | <p>73<br/>#●春雨のスープ<br/>春雨、もやし、玉葱、人参、小松菜、ベーコン、干し椎茸、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、豚肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン</p> |    |    | <p>74<br/>#■厚焼き玉子<br/>小麦、大豆、鶏卵、はちみつ、乳</p>                  |  |  | <p>75<br/>#■鶏肉のピリ辛焼き<br/>鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま</p>    |  |  | <p>76<br/>#■フルーツの生クリーム和え<br/>桃、みかん、パイン、クリーム、大豆、乳</p>            |  |  | <p>77<br/>#■肉じゃが<br/>豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆</p> |  |  |