

9月のこんだてひょう

★牛乳は、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	献立	材料	日	献立	材料	日	献立	材料		
★	ごはん	米	★	ごはん	米	★	■#米粉パン	乳、小麦、米	★	■#ハヤシライス(オムハヤシ)	米、豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、マッシュルーム、にんにく、生姜、トマト、りんご、脱脂粉乳、鶏肉エキス、小麦、乳、にんにく、大豆、昆布エキス、ホッケエキス、すけそうだらエキス		
2	●#中華スープ	ベーコン、玉葱、もやし、長葱、人参、小松菜、春雨、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン、小麦、鶏卵	3	△#クリームスープスパゲティ	スパゲティ、玉葱、ベーコン、ほうれん草、人参、コーン、エリンギ、しめじ、牛乳、バター、脱脂粉乳、チーズ、小麦、大豆、ほたてエキス、鶏肉、パセリ	4	豆腐のみそ汁	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	5	●#ポトフ	ウインナー、じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵		
(月)	#春巻き	キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、竹の子、豚脂、小麦、大豆、春雨	(火)	※#フルーツ白玉	みかん、パイナップル、桃、白玉もち(もち米、大豆)	(水)	#鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、ごま	(木)	■#ロザリア	牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、玉葱、人参、バター、豚肉、チーズ、乳、りんごペースト、ごま油、にんにく、鶏肉エキス		
エネルギー 785 たんぱく質 25.9	●#口こんにゃくキムチ	こんにゃく、豚肉、玉葱、枝豆、白菜、玉葱、ごま、ごま油、大根、人参、昆布、にら、りんご、にんにく、鰹節、昆布、小麦、大豆、ゼラチン、かたくちいわしエキス、マヨネーズ(鶏卵)	エネルギー 821 たんぱく質 29.6	▲#スナックアーモンド	アーモンド	エネルギー 812 たんぱく質 37.3	#肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、さやいんげん、小麦、大豆	エネルギー 83 たんぱく質 23.4	#大根サラダ	大根、きゅうり、人参、ツナ、玉葱、赤ピーマン、にんにく、椎茸、生姜、小麦、大豆、りんご、ブルーベリー、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス		
★	酢豚(ごぼうごはん)	米	★	ごはん	米	★	■#黒糖パン	乳、小麦	★	ごはん	米		
9	☆#おめこのみそ汁	豆腐、大根、なめこ、長葱、人参、小松菜、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	10	△#ラーメン	ラーメン、豚肉、つと、生姜、にんにく、もやし、玉葱、白菜、人参、竹の子、長葱、小麦、大豆、鶏肉エキス、ごま、ごま油、かき汁	11	#けんちん汁	豆腐、大根、鶏肉、人参、ごぼう、長葱、油揚げ、小麦、大豆、鰹、昆布	12	■#ネストローネ	じゃがいも、玉葱、キャベツ、人参、ウインナー、大豆、トマト、にんにく、豚脂、パプリカパウダー		
(月)	#かぼちゃコロッケ	かぼちゃ、小麦、大豆、玉葱、じゃがいも	(火)	#口ぎょうざ	キャベツ、にら、豚肉、鶏肉、ごま油、大豆、生姜、小麦	(水)	#みぞかづ	豚肉、小麦、大豆	(木)	■#鮭の△ニエル(米粉)	鮭、バター、米		
エネルギー 843 たんぱく質 29.8	#ごぼうごはんの具	鶏挽肉、油揚げ、人参、小麦、大豆	エネルギー 823 たんぱく質 34.7	●#原宿ドッグ	鶏卵、小麦、チーズ、脱脂粉乳	エネルギー 814 たんぱく質 35.5	#ひじきと大豆の煮もの	豚肉、こんにゃく、さつま揚げ、人参、ひじき、大豆、小麦	エネルギー 785 たんぱく質 35.6	#コーンバター	コーン、ベーコン、枝豆、人参、バター、鶏肉エキス、小麦、大豆		
16	●#お箸のまめ	米、広島菜、京菜、大根菜、しらす、ごま、鰹節、昆布	17	□#いも団子汁	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	18	■#チョコチップパン	乳、小麦、チョコレート	19	★#キャベツのみそ汁	キャベツ、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		
(月)	●#厚焼き玉子	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	(火)	●#豚肉とつきごんのみそ汁	豚肉、こんにゃく、玉葱、しめじ、人参、さやいんげん、大豆、生姜、小麦	(水)	#白身魚のフライ	ホキ、小麦、大豆	(木)	#豚肉のオニオン焼き	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆		
●#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	お月見ゼリー	みかん、寒天、レモン果汁、水あめ	エネルギー 754 たんぱく質 28.0	お月見ゼリー	みかん、寒天、レモン果汁、水あめ	エネルギー 732 たんぱく質 38.6	#海藻サラダ	もやし、きゅうり、人参、茎わかめ、わかめ、白とさか、昆布、赤とさか、ごま油、米、小麦、大豆	エネルギー 735 たんぱく質 38.9	#大根のとほろ煮	大根、鶏挽肉、人参、さやいんげん、小麦、大豆		
23	～卵(●マーク)について～ 2日「中華スープ」、5日「ポトフ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 20日「マーボーカレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。 26日「ニョッキのスープ」の卵は、ニョッキとスープの原材料に含まれています。	24	白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、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	25	#肉うどん	うどん、豚肉、竹輪、玉葱、人参、小松菜、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節	26	★#背割りコッペパン(セルフホットドッグ)	乳、小麦	★	ごはん	米
(月)	■#砂川ポークチャップススペシャル	豚肉、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁、チーズ	(火)	■#口五日さんびら	ごぼう、白滝、人参、さやいんげん、さつま揚げ、ごま油、小麦、大豆、ごま	(水)	#いなり寿司	米、昆布、大豆、油揚げ、小麦	(木)	●#ニョッキのスープ	ニョッキ(じゃがいも、小麦、鶏卵)、キャベツ、玉葱、人参、ベーコン、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵		
エネルギー 876 たんぱく質 35.5	△#焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、小麦、大豆、ごま油、そら豆粉、かき汁、あさりエキス	エネルギー 704 たんぱく質 29.0	■#高野豆腐のたまごとし	玉葱、鶏卵、高野豆腐、竹の子、人参、干し椎茸、小麦、大豆	エネルギー 746 たんぱく質 39.0	■#型抜きチーズ	乳	エネルギー 847 たんぱく質 38.9	ミニフィッシュ	かたくちいわし		

30	さつまいも、油揚げ、人参、ごぼう、長葱、こんにゃく、豆腐、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス	
(月)	#かつおカツ	鰹、玉葱、生姜、小麦、大豆
エネルギー 876 たんぱく質 35.5	△#焼肉煮	豚肉、玉葱、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、大豆、小麦、大豆、ごま油、そら豆粉、かき汁、あさりエキス

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・・・■
ナッツ・・・▲
チョコレート・・・○
パイナップル・・・※
小麦粉・・・#
ごま・・・□
長芋、山芋・・・\$

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780kcal (830)
たんぱく質31.2g (26.9~41.5)
脂質27.2g (18.5~27.7)
塩分3.5 (2.5)
カルシウム394mg (450)
鉄分4.0mg (4.5)
食物繊維6.0g (7.0)

今日の地元産食材

上原ポーク 砂川産	ななつぼし(おこめ) 砂川・奈井江・浦臼産	こめこ 砂川産	ほししいたけ 奈井江産	トマト 砂川産	ミニトマト 砂川・奈井江産	きゅうり 砂川産	じゃがいも 浦臼産	玉ねぎ 砂川産
--------------	--------------------------	------------	----------------	------------	------------------	-------------	--------------	------------