7月のこんだてひょう

★18日いがい、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。
℡５２－２２２９

～卵（●マーク）について～

５日「ワンタンスープ」、１９日「中華スープ」、２５日「キャベツとベーコンのスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

１２日「カレーライス」、２３日「カレーラーメン」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

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・・・○
パイン・・・※
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641kcal（650）
たんぱく質27.4ｇ（21.1～32.5）
脂質23.1ｇ（14.5～21.5）
塩分2.6（2.0）
カルシウム359mｇ（350）
鉄分2.7mｇ（3.0）
食物繊維4.7ｇ（4.5）

こんげつの　じもとさんしょくざい

うえはらポーク（砂川産）　トマト（砂川産）　ミニトマト（砂川・奈井江産）　ななつぼしまい（砂川・奈井江・浦臼産）　こめこ（砂川産）　ほししいたけ（奈井江産）　きゅうり（砂川産）

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
1	(月)	ごはん	こめ		
		とうふのみそしる	とうふ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、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、こんぶエキス		
		＃わふうおろしハンバーグ	たまねぎ、とりにく、ぶたにく、トマト、にんにく、しょうが、だいず、だいこん、こむぎ		
		＃□きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、ぶたにく、さやいんげん、ごまあぶら、ごま、こむぎ、だいず	636	34.4
		たなばたゼリー	レモンかじゅう、メロンかじゅう、だいず、かんてん		
2	(火)	●＃おやこうどん	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、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず、まぐろぶし		
		＃いなりずし	こめ、こむぎ、だいず、こんぶ	648	28.3
		▲スナックアーモンド	アーモンド		
8	(月)	ごはん	こめ		
		だいこんのみそしる	だいこん、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にぼし、かつお･まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃さばのみぞれに	さば、こむぎ、だいず、だいこん、こんぶ		
		△＃□やきにくに	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ながねぎ、しょうが、にんにく、だいず、かきじる、あさりエキス、こむぎ、ごまあぶら、そらまめこ	676	29.9
9	(火)	★	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、なす、エリンギ、トマト、チーズ、にんにく、しょうが、こむぎ、とりにくエキス、ぎゅうにく		
		■＃なつやさいスパゲティミートソース			
		■※フルーツのカルピスあえ	もも、みかん、パイン、にゅう、だいず	645	29.9
		ミニフィッシュ	かたくちいわし		
15	(月)	うみのひ			
16	(火)	ごはん	こめ		
		ふりかけ（おかか）	かつおぶし、まっちゃ、しいたけエキス、のり		
		＃さといもじる	さといも、とりにく、ながねぎ、ごぼう、にんじん、あぶらあげ、だいこん、ほししいたけ、かつお、こんぶ、こむぎ、だいず		
		●＃だしまきたまご	けいらん、こむぎ、だいず、かつお、こんぶ		
		＃ぶたにくとつきこんのみそいため	ぶたにく、こんにゃく、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやいんげん、だいず、しょうが、こむぎ	612	26.3
22	(月)	ごはん	こめ		
		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、こまつな、ながねぎ、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、こんぶエキス		
		＃いわしのオレンジに	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ		
		＃にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやいんげん、こむぎ、だいず	618	25.0
23	(火)	●■＃カレーラーメン	ラーメン、ぶたにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ながねぎ、コーン、つと、しょうが、にんにく、とりにくエキス、こむぎ、だいず、トマトペースト、にんにく、りんご、ポテトパウダー、ぎゅうにゅう、にゅう、けいらん		
		■＃□にくまん	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		
		■さけるチーズ	にゅう	865	32.4

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
3	(水)	★			
		ごはん（ぶたにくどんぶり）	こめ		
		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、にぼし、かつお･まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃しろみざかなのフライ	ホキ、こむぎ、だいず		
		パックソース	トマト、にんじん、りんご		
		＃ぶたにくどんぶりのぐ	ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ	689	30.6
10	(水)	★			
		ごはん（とりそぼろどん）	こめ		
		キャベツのみそしる	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、こんぶエキス		
		＃やさいコロッケ	じゃがいも、こむぎ、だいず、にんじん、たまねぎ、コーン、いんげん		
		パックソース	トマト、にんじん、りんご		
		＃とりそぼろ	とりひきにく、だいず、にんじん、ごぼう、しょうが、こむぎ、だいず	668	25.2
17	(水)	★			
		ごはん	こめ		
		わかめとながねぎのみそしる	わかめ、だいこん、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、にぼし、かつお･まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス		
		＃さんまうまかに	さんま、だいず、こむぎ、しょうが		
		＃にくどうふ	ぶたにく、はくさい、たまねぎ、やきとうふ、しらたき、ながねぎ、ほししいたけ、こむぎ、だいず、かつお、まぐろぶし	597	26.3
24	(水)	ごはん	こめ		
		＃まつおジンギスカン	たまねぎ、もやし、にんじん、こひつじにく、りんご、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、オレンジかじゅう、みかんかじゅう		
		ミニトマト	ミニトマト		
		■ソフールヨーグルト	だっしふんにゅう、クリーム、ぜんふんにゅう、ゼラチン、かんてん	670	39.1

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
4	(木)	★			
		■＃かぼちゃパン	にゅう、こむぎ、かぼちゃ		
		■＃チンゲンサイのクリームスープ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン、エリンギ、とりにく、こむぎ、にゅう、だっしふんにゅう、ぜんふんにゅう、だいず、とんし（豚脂）、ぶたにくエキス、バター、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ、かぼちゃパウダー		
		＃とりにくのマーマレードやき	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		
		＃なすのトマトに	ベーコン、にんにく、なす、たまねぎ、トマト、こむぎ、だいず、とりにくエキス	619	29.6
11	(木)	★			
		■＃デニッシュパン	にゅう、こむぎ		
		＃ミネストローネ	マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ウインナー、だいず、にんにく、トマト、パプリカパウダー、こむぎ、とんし（豚脂）		
		■さけのムニエル（こめこ）	さけ、バター、こめ		
		＃ジャーマンポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン、こむぎ、だいず、パセリ、とりにくエキス	646	26.4
18	(木)	★			
		■＃バターパン	にゅう、こむぎ		
		△■＃しろはなまめのポタージュ	しろはなまめ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、こむぎ、だいず、とりにくエキス、パセリ、だっしふんにゅう、チーズ、バター、ほたてエキス		
		＃やわらかトマトチキン	とりにく、トマト、たまねぎ、りんご、だいず、にんにく、こむぎ		
		＃えだまめサラダ	キャベツ、きゅうり、えだまめ、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、とりにくエキス、ぶたにくエキス、かつおぶし		
		りんごジュース	りんご	598	18.9
25	(木)	★			
		■＃こめこパン	にゅう、こむぎ、こめ		
		●＃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、にんじん、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん、パセリ		
		＃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		
		■＃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、こむぎ、だいず、バター	631	21.5

日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
5	(金)	★			
		ごはん	こめ		
		●△＃ワンタンスープ	とりにく、たけのこ、はくさい、こまつな、にんじん、ワンタン、ぶたにくエキス、こむぎ、だいず、かつおエキス、かきじる、こんぶ、しいたけエキス、にんにくエキス、オニオンエキス、けいらん		
		＃□あげぎょうざ	キャベツ、たまねぎ、にら、とりにく、とんし（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		
		＃とうふのごもくに	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、ながねぎ、こむぎ、だいず	634	24.6
12	(金)	★			
		●■＃□カレーライス（かつカレー）	こめ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリー、とりにく、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、こんぶエキス、ごまペースト、とんし（豚脂）		
		＃とんかつ	ぶたにく、こむぎ、だいず		
		ミニトマト	ミニトマト	703	24.8
19	(金)	ごはん	こめ		
		●＃ちゅうかスープ	ベーコン、たまねぎ、もやし、ながねぎ、にんじん、わかめ、こむぎ、だいず、とりにくエキス、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン、けいらん		
		＃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、とんし（豚脂）、こむぎ、だいず、はるさめ		
		＃やさいとはるさめのキムチいため	ぶたにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、はるさめ、こむぎ、だいず、りんご、にんにく、トマト、パプリカパウダー、こんぶ、しょうが、そらまめこ	587	19.1

２４日は、滝川市にある松尾ジンギスカンさんのジンギスカンです。みなさんにもっとジンギスカンを食べてほしい、給食の思い出の一つにしてほしいということからプレゼントしてくれました。