8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

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・・・§

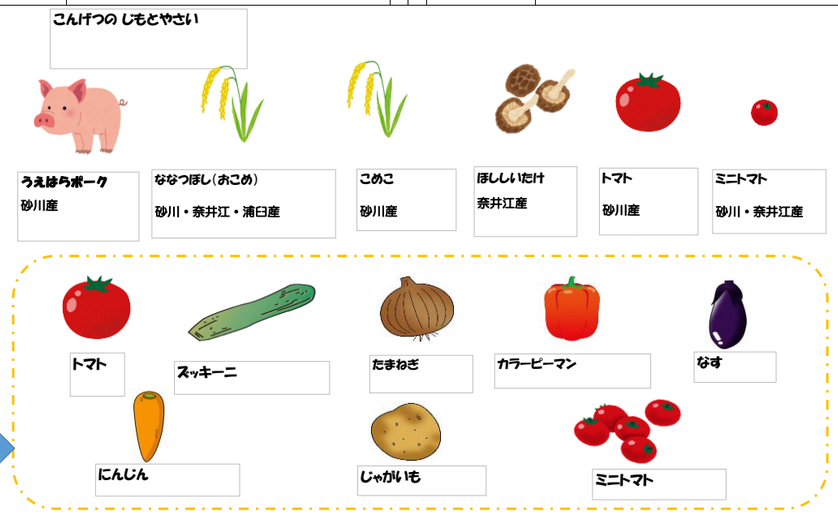
～卵（●マーク）について～
２９日「ポテトスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

３０日「夏野菜カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。

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656kcal（650）
たんぱく質26.3ｇ（21.1～32.5）
脂質25.5ｇ（14.5～21.5）
塩分2.5（2.0）
カルシウム361ｍｇ（350）
鉄分2.2ｍｇ（3.0）
食物繊維5.4ｇ（4.5）

30日「じゃりんこなつやさいカレー」

カレーの中には夏においしい野菜がたくさんはいっています。砂川・奈井江産の野菜のみで作る特別なカレーです。地元の味を味わっていただきましょう。30日に使用する地元食材です。



日	曜	献立	材料	エネルギー	たんぱく質
19	（月）				
20	（火）	★ ■#トマトスパゲティ	スパゲティ、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、トマト、にんにく、とりにくエキス、こむぎ、だいず、チーズ、バター、パセリ		
		●ほうれんそうオムレツ	けいらん、だいず、ほうれんそう	621	22.9
		れいとうみかん	みかん		
21	（水）	ごはん	こめ		
		●#ひじきつみれじる	つみれ(ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、こむぎ、だいず、たら、ほっけ)、だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、あぶらあげ、ながねぎ、こむぎ、だいず、かつおぶし、こんぶ		
		#ぶたにくのオニオンやき	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		
		#あつあげとキャベツのみそいため	あつあげ、たまねぎ、キャベツ、ぶたにく、にんじん、ながねぎ、こむぎ、だいず	676	33.6
22	（木）	★ ■#しょくパン	にゅう、こむぎ		
		いちごジャム	いちご、みずあめ		
		■#△キャベツのクリームスープ	たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、バター、ぎゅうにゅう、なまクリーム、こむぎ、だいず、だっしふんにゅう、チーズ、バター、ほたてエキス、とりにくエキス		
		■#しろはなまめコロッケ	しろはなまめ、じゃがいも、バター、こむぎ、だいず		
		■#ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、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	613	21.9
23	（金）	ごはん	こめ		
		だいこんとながねぎのみそしる	だいこん、ながねぎ、あぶらあげ、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、こんぶエキス		
		#さばのしょうがに	さば、こむぎ、だいず、しょうが、こんぶ		
		#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、こむぎ、だいず	668	28.4
26	（月）	ごはん	こめ		
		●チンゲンさいのちゅうかたまごスープ	ベーコン、けいらん、たまねぎ、チンゲンさい、ほししいたけ、にんじん、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		
		●■#チーズはんぺんフライ	たら、チーズ、けいらん、だいず、こむぎ		
		#□プルコギ	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのきたけ、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま、こめこうじ	688	25.6
27	（火）	●■#□△あんかけやきそば	ラーメン、たけのこ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ぶたにく、ほししいたけ、えび、うずらのたまご、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、とりにくエキス、にゅう、ごまあぶら、りんご、ぎゅうにくエキス、ゼラチン		
		●#□△しゅうまい	ぶたにく、とりにく、けいらん、たまねぎ、こむぎ、たけのこ、だいず、ごまあぶら、かきじる、ゼラチン	624	29.7
		プリン	カラメルソース　（たまご・にゅう ふしよう）		
28	（水）	★ ごはん	こめ		
		こまつなのみそしる	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、こんぶエキス		
		#さけのたつたあげ(こめこ)	さけ、こむぎ、だいず、しょうが、こめ		
		#なすのそぼろに	なす、じゃがいも、ぶたひきにく、にんじん、こむぎ、だいず	672	29.8
29	（木）	★ ■#こめこクロワッサン	にゅう、こむぎ、こめ		
		●#ポテトスープ	じゃがいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、えだまめ、ウインナー、とりにくエキス、けいらん、だいず、こむぎ		
		●#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、こむぎ		
		■●#マカロニのイタリアンいため	マカロニ、たまねぎ、ピーマン、ハム、トマト、マヨネーズ(けいらん)、バター、とりにくエキス、こむぎ、だいず	648	25.3
30	（金）	★ ●■#□じゃりんこなつやさいカレー	こめ、ぶたひきにく、たまねぎ、じゃがいも、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、カラーピーマン、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、にゅう、とりにくエキス、こむぎ、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、こんぶエキス、ごまペースト		
		■※フルーツヨーグルトあえ	もも、みかん、パイン、ヨーグルト(にゅう、かんてん、ゼラチン)	694	19.7
		ミニトマト	ミニトマト(すながわ・ないえ さん)		