

9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	日曜	献立	材料	日曜	献立	材料	日曜	献立	材料			
★	ごはん	こめ	★	ごはん	こめ	★	■#こめパン	にゅう、こむぎ、こめ	★	■#ハヤシライス(オムレツ)	こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマト、りんご、だっしふんにゅう、とりにくエキス、こむぎ、にゅう、にんにく、だいず、こんぶエキス、ホックエキス、すけそうだらエキス			
2	●#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、こまつな、はるさめ、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、こむぎ、けいらん	3	△#クリームスープパスタ	スパゲティ、たまねぎ、ベーコン、ほうれんそう、にんじん、コーン、エリンギ、しめじ、ぎゅうにゅう、バター、だっしふんにゅう、チーズ、こむぎ、だいず、ほたてエキス、とりにく、パセリ	4	●#とうもろこし	とうふ、たまねぎ、ながねぎ、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	5	●#ポトフ	ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん			
(月)	#はるさめ	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	(火)	*#フルーツしらたま	みかん、パイナップル、もも、しらたまもち(もちごめ、だいず)	(水)	#とりにくのどからやき	とりにく、しょうが、にんにく、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま	(木)	■#ロザニア	ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、たまねぎ、にんじん、バター、ぶたにく、チーズ、にゅう、りんごペースト、ごまあぶら、にんにく、とりにくエキス			
エネルギー 629	たんぱく質 21.4		エネルギー 675	たんぱく質 24.8		エネルギー 642	たんぱく質 29.1		エネルギー 575	たんぱく質 20.9	エネルギー 664	たんぱく質 23.3		
	●#口こんにゃく	こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、えだまめ、はくさい、たまねぎ、ごま、ごまあぶら、だいこん、にんじん、にら、りんご、にんにく、かつおぶし、こんぶ、こむぎ、だいず、ゼラチン、かたくちいわしエキス、マヨネーズ(けいらん)		▲#スナックアーモンド	アーモンド		#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		■#だいこんサラダ	だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、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			
★	すめし(ごぼうごはん)	こめ	10	△#口みそラーメン	ラーメン、ぶたにく、つと、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、ながねぎ、こむぎ、だいず、とりにくエキス、ごま、ごまあぶら、かきじり	11	#けんちんじる	とうふ、だいこん、とりにく、にんじん、ごぼう、ながねぎ、あぶらあげ、こむぎ、だいず、かつお、こんぶ	★	■#こころパン	にゅう、こむぎ	★	ごはん	こめ
9	なめこのみそ	とうふ、だいこん、なめこ、ながねぎ、にんじん、こまつな、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	(火)	#口きょうざ	キャベツ、にら、ぶたにく、とりにく、ごまあぶら、だいず、しょうが、こむぎ	(水)	#みそカツ	ぶたにく、こむぎ、だいず	(木)	■#さけのムニエル(ごめ)	さけ、バター、こめ	13	●#ちゅうかたまごスープ	じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ウインナー、だいず、トマト、にんにく、とんし(豚脂)、パプリカパウダー
(月)	#かぼちゃココロ	かぼちゃ、こむぎ、だいず、たまねぎ、じゃがいも		●#はらじゃくドッグ	けいらん、こむぎ、チーズ、だっしふんにゅう		#ひじきのだいずのもの	ぶたにく、こんにゃく、さつまいも、にんじん、ひじき、だいず、こむぎ		■#コーンバター	コーン、ベーコン、えだまめ、にんじん、バター、とりにくエキス、こむぎ、だいず		#とりにくのかわあけ(ごめ)	とりにく、こむぎ、だいず、しょうが、にんにく、こめ
エネルギー 673	たんぱく質 24.4		エネルギー 662	たんぱく質 28.3		エネルギー 644	たんぱく質 28.3		エネルギー 559	たんぱく質 23.9	エネルギー 689	たんぱく質 29.2		
	#ごぼうごはん	とりにく、あぶらあげ、にんじん、こむぎ、だいず		□#いごめし	こめ、ひろしな、きょうな、だいこん、しらす、ごま、かつおけずりぶし、こんぶ	★	■#チョコチップパン	にゅう、こむぎ、チョコレート		■#ごはん	こめ		#口ホイコーロー	キャベツ、ぶたにく、ピーマン、ながねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、ごまあぶら
16	●#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。		17	#いももち	いももち(じゃがいも)、とりにく、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつお	18	△#きのこパスタ	ベーコン、たまねぎ、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、チーズ、とりにくエキス、こむぎ、だいず、パセリ、だっしふんにゅう、ほたてエキス	19	●#キャベツのみそ	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	★	●#マーボーカレーライス	こめ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ぶたひきにく、だいず、とうふ、にんにく、しょうが、ごまあぶら、こむぎ、にゅう、けいらん、りんご、ごまペースト、そらまめこ、トマト
(月)	●#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		(火)	#ぶたにくとつとみごんのみそ	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	(水)	#パスタソース	トマト、にんじん、りんご	(木)	#ぶたにくのオムレツ	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	(金)	#口もやしとごまつなナムル	もやし、にんじん、こまつな、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま
			エネルギー 634	たんぱく質 24.4		エネルギー 615	たんぱく質 29.7		エネルギー 627	たんぱく質 28.1	エネルギー 699	たんぱく質 27.3		
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	はくさいのみそ	はくさい、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	25	#にくうどん	うどん、ぶたにく、ちくわ、たまねぎ、にんじん、こまつな、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	★	■#せわりコッペパン(セルフホットドッグ)	にゅう、こむぎ	★	ごはん	こめ
(月)			(火)	■#すなごわ	ぶたにく、トマト、たまねぎ、りんご、こむぎ、だいず、レモンかじゅう、チーズ	(水)	#いなりすし	こめ、こんぶ、だいず、あぶらあげ、こむぎ	(木)	●#ニョッキのスープ	ニョッキ(じゃがいも、こむぎ、けいらん)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにくエキス、こむぎ、だいず、けいらん	27	#とりにくのみそ	つみれ(とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず)だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ながねぎ、こむぎ、だいず、かつお、こんぶ
			エネルギー 603	たんぱく質 25.5		エネルギー 572	たんぱく質 25.9		エネルギー 651	たんぱく質 23.2	エネルギー 672	たんぱく質 28.4		
				#口ごもくきん	ごぼう、しらたき、にんじん、さやいんげん、さつまいも、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま		■#かためき	にゅう		■#ミックスポテト	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、チーズ、バター、とりにくエキス、こむぎ、だいず、パセリ		●#ごうやとうふ	たまねぎ、けいらん、こうやとうふ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず
30	さつまいも	さつまいも、あぶらあげ、にんじん、ごぼう、ながねぎ、こんにゃく、とうふ、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		■#さばのみそ	さば、だいず		■#かためき	にゅう		■#ミックスポテト	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、えだまめ、チーズ、バター、とりにくエキス、こむぎ、だいず、パセリ		●#ごうやとうふ	たまねぎ、けいらん、こうやとうふ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず
(月)	#かつおカツ	かつお、たまねぎ、しょうが、こむぎ、だいず												
エネルギー 690	たんぱく質 28.3													
	△#やきにく	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、こむぎ、だいず、ごまあぶら、そらまめこ、かきじり、あさりエキス												

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635kcal (650)
たんぱく質26.0g (21.1~32.5)
脂質23.3g (14.5~21.5)
塩分2.6 (2.0)
カルシウム386mg (350)
鉄分3.1mg (3.0)
食物繊維4.5g (4.5)

こんげつのもとのさんしょくざい

うえはらポーク すながわさん
ななつほし(おこめ) すながわ・ないえ・うらうすさん
ごめこ すながわさん
ほししいたけ ないえさん
トマト すながわさん
ミニトマト すながわ・ないえさん
きゅうり すながわさん
じゃがいも うらうすさん
玉ねぎ すながわさん

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・・・\$