

10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	日	献立	材料				
	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・・・\$			ごはん	米		奈中1年生献立	米、玉葱、じゃがいも、人参、セロリー、豚肉、牛乳、豆乳、生姜、にんにく、バター、トマト、小麦、乳、大豆、鶏卵、りんご、脱脂粉乳、チーズ、バナナペースト、はちみつ、ココア、バターミルク、昆布エキス、ごまペースト、鶏肉エキス		■#メロンパン	乳、小麦		★	ごはん(鶏とほろ丼)	米			
			1	#さきし汁	はんぺん(たら、長芋)、豆腐、人参、長葱、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹		★	●■#カレーライス(ハンバーグカレー)		★	●#野菜スープ	ウインナー、玉葱、白菜、人参、小松菜、鶏肉エキス、小麦、大豆、鶏卵		4	きのこのみぞ汁	大根、豆腐、なめこ、えのきたけ、干し椎茸、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		
			(火)	#豚肉のバーベキューソース	豚肉、生姜、にんにく、りんご、玉葱、小麦、大豆、トマト		(水)	ハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、トマト、にんにく、生姜、大豆		(木)	●#鶏肉のマスタード焼き	鶏肉、マヨネーズ(鶏卵)、マスタード、大豆、小麦		(金)	#さつまいもの天ぷら	さつまいも、小麦	
			エネルギー 768 たんぱく質 32.0	#じゃがいもの炒め煮	じゃがいも、豚肉、さつまいも、玉葱、人参、さやいんげん、小麦、大豆		エネルギー 936 たんぱく質 32.0	#春雨サラダ	春雨、もやし、きゅうり、ハム、人参、ごま油、小麦、大豆、米		(木)	●#ペンネのトマトソース煮	ペンネ、豚挽肉、玉葱、にんにく、トマト、チーズ、鶏肉エキス、小麦、大豆、バター		エネルギー 757 たんぱく質 29.1	#鶏とほろ	鶏挽肉、人参、ごぼう、生姜、小麦、大豆	
★	7	ごはん(ヒビンバ丼) #ヒビンバ(肉) #□ヒビンバ(野菜)	米 豚挽肉、鶏挽肉、大豆、にんにく、生姜、小麦、大豆、そら豆粉 もやし、人参、小松菜、小麦、大豆、ごま油、ごま	8	#□塩ラーメン	ラーメン、豚肉、小麦、大豆、生姜、にんにく、白菜、玉葱、もやし、竹の子、人参、つと、長葱、乳、大豆、ごま油、ごま、鶏肉エキス、りんご	★	9	小松菜のみぞ汁	小松菜、玉葱、厚揚げ、えのきたけ、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		★	●#コッパパン	乳、小麦		11	#かぼちゃ団子汁	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃがいも)、鶏肉、油揚げ、大根、ごぼう、長葱、人参、干し椎茸、小麦、大豆、昆布、鰹
(月)	●△#ワンドンスープ	豚肉、竹の子、もやし、人参、長葱、ワンドン、鶏肉エキス、鶏卵、小麦、大豆、鰹エキス、かき汁、昆布、椎茸エキス、にんにくエキス	(火)	△#□ショウロンポー	キャベツ、玉葱、豚肉、竹の子、小麦、大豆、春雨、椎茸、かき汁、生姜、ごま油	(水)	パッケーソース	りんご、トマト、人参	(木)	#□ピタミンスラダ	もやし、ツナ、人参、小松菜、米、小麦、大豆、ごま、ごま油	(金)	#さばのみぞれ煮	さば、大根、小麦、大豆、昆布				
エネルギー 803 たんぱく質 40.5	#さけるチーズ	乳	エネルギー 781 たんぱく質 35.0	#ソファールヨーグルト	脱脂粉乳、乳、ゼラチン、寒天	エネルギー 868 たんぱく質 35.3	#豚肉どんぶりの具	豚肉、小麦、大豆、玉葱	エネルギー 723 たんぱく質 27.5	ブルーベリー	ブルーベリー	エネルギー 885 たんぱく質 33.6	#□五日春雨	春雨、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、干し椎茸、小麦、大豆、ごま油				
～卵(●マーク)について～ 3日「野菜スープ」、7日「ワンドンスープ」、10日「アルファベットマカロニスープ」、21日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。 2日「カレーライス」の卵は、調味料の原材料に含まれています。			15	キャベツのみぞ汁	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	★	16	●△■#□中華丼	米、豚肉、えび、いか、玉葱、白菜、うずらの卵、竹の子、人参、チンゲン菜、干し椎茸、生姜、にんにく、ごま油、小麦、乳、鶏肉エキス、りんご、牛肉エキス、大豆、ゼラチン		★	●△■#エビカツ	玉葱、えび、小麦、鶏卵、乳、大豆、すけそうだらすり身、こんにやく	★	18	白菜のみぞ汁	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	
			(火)	#ほっけ和風フライ	ほっけ、小麦、大豆	(水)	#□肉団子ごみみぞ汁	鶏肉、豚肉、玉葱、小麦、大豆、ごま、ごま油、りんご、生姜	(木)	#枝豆サラダ	キャベツ、枝豆、ハム、コーン、人参、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、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス	(金)	#豚肉の生姜焼き	豚肉、小麦、大豆、生姜				
			エネルギー 739 たんぱく質 30.1	#大根と豚肉の煮物	大根、豚肉、人参、さやいんげん、小麦、大豆、	エネルギー 813 たんぱく質 36.6	#もやしと小松菜のからし和え	もやし、小松菜、ハム、小麦、大豆、からし	エネルギー 755 たんぱく質 29.3	●タルタルソース	大豆、きゅうり、玉葱、赤ピーマン、パセリ、鶏卵、ディル(ハーブ)	エネルギー 731 たんぱく質 33.6	#□ひき肉とキャベツのピリ辛炒め	豚挽肉、キャベツ、竹の子、長葱、人参、生姜、にんにく、大豆、小麦、トマトエキス、ごま油				
21	●□中華スープ	ベーコン、春雨、干し椎茸、玉葱、もやし、人参、鶏肉エキス、鶏卵、ごま油、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン	22	●#親子うどん	うどん、玉葱、鶏肉、鶏卵、竹輪、人参、長葱、干し椎茸、昆布、鰹、小麦、大豆、まぐろ節	★	23	豚汁	豚肉、じゃがいも、玉葱、豆腐、こんにやく、ごぼう、人参、長葱、大豆、鰹節		★	●#ソフトフランスパン	乳、小麦	24	●#アラウンチュー	豚肉、玉葱、じゃがいも、人参、エリンギ、生姜、にんにく、牛乳、小麦、トマト、ガーリックパウダー、オニオンパウダー、昆布エキス、ホックエキス、すけそうだらエキス、りんご、大豆、牛肉エキス、ゼラチン、鶏肉エキス、生クリーム、乳		
(月)	●#コーンフライ	コーン、小麦、大豆、乳	(火)	●#□肉まん	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、豚肉、大豆、小麦、にんにく、ごま油、生姜、乳	(水)	#いわしの生姜煮	いわし、小麦、大豆、生姜	(木)	●オムレツ	鶏卵、米、昆布、鰹節、大豆	(金)	#いかメンチカツ	いか、たらすり身、玉葱、小麦、大豆				
エネルギー 764 たんぱく質 29.7	△#□チンジャオロース	豚肉、竹の子、ピーマン、生姜、にんにく、ごま油、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス	エネルギー 817 たんぱく質 35.0	お米deデザートマフィン	大豆、米、メープルシロップ	エネルギー 818 たんぱく質 36.8	△#厚揚げの炒め物	厚揚げ、玉葱、人参、鶏挽肉、干し椎茸、小麦、大豆、かき汁、あさりエキス	エネルギー 678 たんぱく質 30.5	#□もやしのごま酢和え	もやし、きゅうり、人参、ツナ、小麦、大豆、ごま油、昆布、鰹	エネルギー 745 たんぱく質 25.0	●#小松菜のおかかマヨネーズ	もやし、小松菜、人参、竹輪、マヨネーズ(鶏卵)、小麦、大豆、鰹節				
★	28	●#中華コンスープ	ベーコン、人参、コーン、鶏卵、玉葱、ごま油、鶏肉エキス、豚肉エキス、牛肉エキス、大豆、ゼラチン	★	29	●#スパゲッティミートソース	スパゲティ、玉葱、豚挽肉、人参、大豆、ピーマン、エリンギ、トマト、チーズ、にんにく、生姜、牛肉、豚肉、小麦、鶏肉エキス		★	23	豆腐とあげのみぞ汁	豆腐、油揚げ、長葱、えのきたけ、大豆、煮干し、鰹・まぐろエキス、あさりエキス、昆布エキス		★	31	#鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、小麦、大豆、いよかん、なつみかん、ゆず果汁	
(月)	#□揚げ餃子	キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、大豆、小麦、ごま油、かたくちいわしエキス	(火)	※セリー和え	桃、みかん、パイン、マスカット果汁、りんご果汁	(水)	#鮭の南蛮漬(米粉)	鮭、米、小麦、人参、玉葱、ピーマン、大豆	(木)	#キャベツのドレッシング和え	キャベツ、ハム、コーン、人参、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、鰹節、鶏肉エキス、豚肉エキス		エネルギー 796 たんぱく質 30.0	#豆腐の五目煮	豆腐、豚肉、玉葱、人参、えのきたけ、干し椎茸、長葱、小麦、大豆			
エネルギー 776 たんぱく質 35.4	▲アーモンドフィッシュ	アーモンド、かたくちいわし	エネルギー 811 たんぱく質 35.4	▲#きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚肉、さやいんげん、ごま油、小麦、大豆、ごま	エネルギー 773 たんぱく質 35.4	#□きんぴらごぼう	ごぼう、人参、豚肉、さやいんげん、ごま油、小麦、大豆、ごま	エネルギー 779 たんぱく質 31.0	ミルクココア	ココアパウダー、大豆							

・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。
Tel.52-2229

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789kcal (830)
たんぱく質32.9g (26.9~41.5)
脂質28.4g (18.5~27.7)
塩分3.5 (2.5)
カルシウム394mg (450)
鉄分3.5mg (4.5)
食物繊維5.5g (7.0)