

# 11月のこんだてひょう

★ぎゅうにゅうは、21日がい、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	日曜	献立	材料			
	<p>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。</p> <p>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・・・§</p>																
				<p>～卵(●マーク)について～ 8日「中華スープ」、22日「春雨のスープ」、28日「ラビオリスープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>19日「カレーうどん」の卵は、調味料の原材料に含まれています。</p>						<p>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640kcal (650) たんぱく質26.4g (21.1～32.5) 脂質24.0g (14.5～21.5) 塩分2.7 (2.0) カルシウム386mg (350) 鉄分2.5mg (3.0) 食物繊維4.4g (4.5)</p>			<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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</p>			ごはん	こめ
4	 <p>ふいかえきゅうじつ</p>		5	きのこのみそしる	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス	6	△■□スーフカレー	とりこ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、だいず、しょうが、にんじん、バター、こむぎ、トマト、りんご、ヨーグルト、とんし(豚脂)、コーンペースト、かぼちゃパウダー、ごまあぶら、あかピーマン、かきじり、かつおエキス、まぐろエキス、いわしエキス、こんがエキス、にんにく	7	■#さつまいものポタージュ	さつまいも、たまねぎ、にんじん、ベーコン、バター、パセリ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにくエキス、だいず、こむぎ、だっしふんにゅう、だいず、かぼちゃパウダー、ぜんぶんにゅう、とんし(豚脂)	8	●#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、こむぎ、だいず、けいらん、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、だいず、ゼラチン			
(月)			(火)	#さほのしょうが	さば、こむぎ、だいず、しょうが、こんが	(水)	■#チーズフォンデュコロッケ	じゃがいも、チーズ、だっしふんにゅう、こむぎ、だいず、こめ	(木)	●#トマトオムレツ	けいらん、トマト、たまねぎ、とりにく、だいず	(金)	とりにくのしおからあげ(こめこ)	とりにく、しょうが、にんにく、こめ			
					#すきやき	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		#■7ローコーラダ	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		□#だいこんサラダ	だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、ごまあぶら、ごま、こめ、こむぎ、だいず		#やさしいのキムチ	ぶたにく、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、りんご、にんにく、だいず、トマト、しょうが、パプリカパウダー、こんが、こむぎ		
11	#いもだんごしる	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、こんが、かつおぶし	12	#△□しょうゆラーメン	ラーメン、ぶたにく、こむぎ、だいず、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たけのこ、つと、ながねぎ、しょうが、にんにく、ごま、ごまあぶら、とりにくエキス、かつおエキス、かきじり、こんが、しいたけエキス、キャベツエキス	13	●#こまつなとえのきのちゅうかだまごスープ	ベーコン、けいらん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、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	14	■#ミルクパン	にゅう、こむぎ	15	■#ネストローネ	じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ベーコン、だいず、にんにく、トマト、パプリカパウダー、とんし(豚脂)			
(月)	#あじカツ	あじ、こむぎ、だいず	(火)	#□ぎょうざ	キャベツ、にら、ぶたにく、とりにく、ごまあぶら、だいず、こむぎ、しょうが	(水)	#□とりにくのピリからやき	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)	■#ハムチーズカツサンド	ぶたにく、とりにく、たまねぎ、こうそう、こむぎ、だいず、チーズ	(金)	#いわしオレンジ	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ			
	#ぶたにくとごぼうのしぐれに	ぶたにく、しょうが、ごぼう、こんにゃく、えだまめ、こむぎ、だいず		▲#スナックアーモンド	アーモンド		#△どうぶのオイスターソース	とうふ、ぶたにく、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず、かきじり、あさりエキス		●#マカロニサラダ	マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ(けいらん)、だいず、こむぎ		#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			
18	なめこのみそしる	とうふ、だいこん、なめこ、ながねぎ、にんじん、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス	19	■#●カレーうどん	うどん、とりにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、つと、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんが、かつおぶし、まぐろがし、かつおエキス、とんし(豚脂)、にゅう、けいらん、りんご	20	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、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス	21	★#△■シチュー	とりにく、たまねぎ、じゃがいも、コーン、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、バター、パセリ、だいず、こむぎ、だっしふんにゅう、チーズ、ほたてエキス	22	●#はるさめのスープ	はるさめ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ベーコン、ほししいたけ、とりにくエキス、けいらん、こむぎ、だいず、ぶたにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン			
(月)	#あつやきたまご	こむぎ、だいず、けいらん、はちみつ、にゅう	(火)	#いなりずし	こめ、こんが、だいず、こむぎ、あぶらあげ	(水)	#にほんかいさんほっけフライ	ほっけ、こむぎ、だいず、ライむぎ	(木)	#てりやきチキン	とりにく、こむぎ、だいず	(金)	■#●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			
	#うまに	ぶたにく、にんじん、ごぼう、つきこんにゃく、さといも、こんが、こむぎ、だいず		#いなりずし	こめ、こんが、だいず、こむぎ、あぶらあげ		#にくどうふ	ぶたにく、やきどうふ、はくさい、たまねぎ、しらたき、ながねぎ、えのきたけ、こむぎ、だいず、かつおぶし、まぐろがし		■#フルーツのなまクリームあえ	もも、みかん、パイン、クリーム、だいず、にゅう		#△□ガハオライスのく	ぶたひきにく、とりにきにく、だいず、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ、ごまあぶら、にんにく、しょうが、かきじり、あさりエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、こむぎ、そらまめこ、いわしエキス、えびエキス、かにエキス、パセリ			
	#いしかけ	かつおぶし、まっちゃん、のり、しいたけエキス		だいいく(どうにゅう)ラビオリみそ	だいず、じゃがいも、さつまいも、コーン、もちこめ、カロブまめ(イナゴまめ)		■#こめクロックサン	にゅう、こむぎ、こめ		■#ジョア	だっしふんにゅう		■#ハヤシライス	こめ、ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、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、トマト、こんがエキス、ホッケエキス、すけそうだらエキス、にゅう、だいず			
25	はくさいのみそしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんがエキス	26	■#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	27	●#かきたまじる	けいらん、たけのこ、にんじん、こまつな、ほししいたけ、こむぎ、だいず、かつおぶし、こんが	28	●#ラビオリスープ	ラビオリ(こむぎ、たまねぎ、ぶたにく)キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ、とりにくエキス、けいらん、だいず、こむぎ	29	■#もやし	もやし、こまつな、にんじん、コーン、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			
(月)	#ハンバーグのミネソス	とりにく、たまねぎ、ぶたにく、だいず、トマト、にんにく、しょうが、りんご、こむぎ、ぎゅうにく、ゼラチン	(火)	■#フルーツあん	もも、みかん、パイン、にゅう、だいず、れんにゅう、あんぱんパウダー	(水)	#さけのちゃんちゃんやき	さけ、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、バター、だいず、こむぎ	(木)	#ささみのレモンソースかけ(こめこ)	ささみ、こめ、こむぎ、だいず、レモン	(金)	■#もやしのツナサラダ	もやし、こまつな、にんじん、コーン、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			
	■#□こまつなごまペースあえ	もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ(けいらん)、こむぎ、だいず		■#ミニフィッシュ	かたくちいわし		#あつあけのどほろあんかけ	あつあげ、たまねぎ、にんじん、とりにきにく、ほししいたけ、こむぎ、だいず		■#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		■#さけるチーズ	にゅう			