

7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	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料		
・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。 Tel52-2229				1	(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、とりにくエキスを、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、にゅう、けいらん	2	(水)	ごはん	こめ	3	★	●■#フラウンシチュー	ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、しょうが、にんにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、だいず、こむぎ、トマト、こんぶエキスを、ホッケエキスを、すけそうだらエキスを、とりにくエキスを、にゅう、りんご、ぎゅうにくエキスを、ゼラチン		
				2	(火)	●△#□しゅうまい	ぶたにく、けいらん、とりにく、こむぎ、たけのこ、だいず、ごまあぶら、たまねぎ、かきじる、ゼラチン	3	(水)	はちみつとり	とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく	4	(木)	●■#チーズオムレツ	けいらん、だいず、こむぎ、チーズ		
				3	(火)	ももゼリー	もも	4	(水)	●■#やさいのキムチいため	ぶたにく、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、りんご、トマト、しょうが、にんにく、パプリカパウダー、こんぶ、こむぎ、だいず	5	(木)	△#□ツナのサラダ	もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ツナ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、かつおぶし、ほたてエキスを、ごま、こんぶ、とりにく、ぶたにく、ゼラチン		
7	(月)	わかめごはん	こめ、わかめ たなばた きゅうしょく	8	★	●■#なつやすみのスパゲティミートソース	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、ぎゅうにく、ぶたにく、こむぎ、チーズ、にんにく、しょうが、とりにくエキスを	9	★	●△#ワンダースープ	ベーコン、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ワントン、とりにくエキスを、けいらん、こむぎ、だいず、ぶたにくエキスを、かつおエキスを、かきじる、こんぶ、しいたけエキスを	10	★	●■#せわいロヤベン(ウインナードッグ)	にゅう、こむぎ		
		●■#ほしのコロケ	じゃがいも、たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ			●△#はくさいのコンソメスープ	マカロニ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ベーコン、しめじ、とりにくエキスを、けいらん、パセリ、こむぎ、だいず			11	★			●■#さけのたけのこ(こめこ)	さけ、こむぎ、だいず、しょうが、こめ		
		パックソース	トマト、にんじん、りんご、だいず、たまねぎ			●■#ポイルウイナー	ぶたにく							●■#さけのたけのこ(こめこ)	さけ、こむぎ、だいず、しょうが、こめ		
		エネルギー597 たんばく質21.9	●■#ぶたにくとつきこんのみぞいため			ぶたにく、たまねぎ、こんにゃく、しめじ、にんじん、さやいんげん、だいず、しょうが、こむぎ	エネルギー646 たんばく質29.8			ミニフィッシュ	かたくちいわし			エネルギー668 たんばく質25.6	●■#□ごもくはるさめ	はるさめ、ぶたにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、こむぎ、だいず、ごまあぶら	エネルギー502 たんばく質21.7
14	(月)	ごはん	こめ	15	★	●■#おやこうどん	うどん、たまねぎ、とりにく、けいらん、にんじん、ちくわ(すけそうたら、いとよりだい、たちうお)、ながねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず、まぐろぶし	16	★	ごはん	こめ	17	★	●■#キャベツのスープ	にゅう、こむぎ、こめ		
		●■#さといもじる	とりにく、ながねぎ、ごぼう、にんじん、あぶらあげ、だいにん、さといも、ほししいたけ、こんぶ、かつお、こむぎ、だいず			はくさいのみとしる	はくさい、あぶらあげ、ながねぎ、しめじ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキスを、あさりエキスを、こんぶエキスを			18	★			●■#キャベツのスープ	キャベツ、たまねぎ、ウインナー、にんじん、しめじ、とりにくエキスを、けいらん、こむぎ、だいず、パセリ		
		●■#すなかわボーグチャップスベシヤル	ぶたにく、チーズ、トマト、たまねぎ、りんご、レモンかじゅう、こむぎ、だいず			●■#いわしオレンジに	いわし、こむぎ、だいず、オレンジ							●■#ていやくチキン	とりにく、こむぎ、だいず		
		エネルギー668 たんばく質30.9	●■#なすのどほうに			なす、じゃがいも、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、こむぎ、だいず	エネルギー662 たんばく質32.2			●■#さきさきチーズ	にゅう			●■#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	エネルギー608 たんばく質26.1	●■#コーンバター
21	(月)			22	★	ごはん	こめ	23	★	ごはん	こめ	24	★	●■#こくどうパン	にゅう、こむぎ		
		●■#ちゅうかスーフ	ベーコン、たまねぎ、コーン、わかめ、ながねぎ、にんじん、こまつな、はるさめ、とりにくエキスを、こむぎ、だいず、けいらん、ぶたにくエキスを、ぎゅうにくエキスを、ゼラチン			●■#まつおジギスカン	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			△■#しろはなまめのポタージュ	しろはなまめ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、しめじ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、とりにくエキスを、こむぎ、だいず、パセリ、だっしふんにゅう、チーズ、バター、ほたてエキスを			25	★	だいにんとながねぎのみとしる	だいにん、ながねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にぼし、かつお・まぐろエキスを、あさりエキスを、こんぶエキスを
		●■#□にくだんごごまみそダレ	とりにく、ぶたにく、たまねぎ、こむぎ、だいず、ごまあぶら、ごま、りんご、しょうが			●■#ミニトマト(すなかわ・ないえさん)	ミニトマト			●■#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					●■#さばのしょうがに	さば、こむぎ、だいず、しょうが、こんぶ
		エネルギー599 たんばく質23.4	●■#とうふのごもくに			とうふ、ぶたにく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほししいたけ、ながねぎ、こむぎ、だいず	エネルギー750 たんばく質35.7			●■#せとうちレモンカスターダルト	こむぎ、けいらん、にゅう、マーガリン、れんにゅう、レモンかじゅう			エネルギー656 たんばく質25.6	●■#えだまめサラダ	キャベツ、えだまめ、コーン、きゅうり、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、かつおぶし、とりにくエキスを、ぶたにくエキスを	エネルギー642 たんばく質26.9

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・・・\$

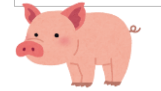
～卵（●マーク）について～

9日「ワントンスープ」、10日「白菜のコンソメスープ」、17日「キャベツのスープ」、22日「中華スープ」の卵は、スープの原材料に含まれています。

1日「カレーラーメン」、18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。

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642kcal (650)
たんばく質27.6g (21.1～32.5)
脂質24.1g (14.5～21.5)
塩分2.8 (2.0)
カルシウム360mg (350)
鉄分2.9mg (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

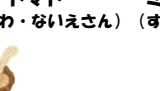

うえはらポーク
(すなかわさん)

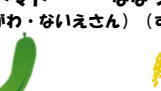

トマト
(すなかわ・ないえさん)


ミニトマト
(すなかわ・ないえさん)


ななつほしまい
(すなかわさん)


ほししいたけ
(ないえさん)


きゅうり
(すなかわさん)


こめこ
(すなかわさん)

23日は、「たきかわし」にある「まつおジギスカン」さんのジギスカンです。みなさんにもっとジギスカンを食べてほしい、きゅうしょくのおもいでのひと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。

