

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。 TEL52-2229</p>				ごはん	こめ
4	 <p>ふいかえきゅうじつ</p>		5	ごはん	こめ	★	6	ごはん	こめ	★	7	ごはん	こめ		
(月)			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、にぼし、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	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)		
			5	#さほのしょうが	さば、こむぎ、だいず、しょうが、こんが	(水)	6	#■チーズフォンデュ	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)	7	#トマトミートオムレツ	けいらん、トマト、たまねぎ、とりにく、だいず		
			5	#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	(水)	6	#■7ローコーラ	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	(木)	7	#□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		
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	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		
(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)	13	#□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)	14	#■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		
	#ぶたにくとごぼうのしぐれに	ぶたにく、しょうが、ごぼう、こんにやく、えだまめ、こむぎ、だいず		#▲スナックアーモンド	アーモンド		13	#△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		14	#●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		
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、にぼし、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、にぼし、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		
(月)	#うまに	ぶたにく、にんじん、ごぼう、つきこんにやく、さといも、こんが、こむぎ、だいず	(火)	#いなりずし	こめ、こんが、だいず、こむぎ、あぶらあげ	(水)	20	#にぼしのかいせんぼつフライ	ほっけ、こむぎ、だいず、ライむぎ	(木)	21	#てりやきチキン	とりにく、こむぎ、だいず		
	#いしかけ	かつおぶし、まっちゃん、のり、しいたけエキス		#いなりずし	こめ、こんが、だいず、こむぎ、あぶらあげ		20	#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		21	#※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		
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、にぼし、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	#●かきたましる	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	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	
(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)	27	#■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)	28	#ささみのレモンソースかけ(こめ)	ささみ、こめ、こむぎ、だいず、レモン		
	#●□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		27	#あつあつのどろろあんかけ	あつあつ、たまねぎ、にんじん、とりひきにく、ほししいたけ、こむぎ、だいず		28	#■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		
													29	#■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、ホックエキス、すけそうだらエキス、にゅう、だいず
														#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
														#さけるチーズ	にゅう