



# 10月予定こんだて表

江別市立学校給食センター  
センター調理場 TEL 382-5188  
FAX 382-5800

◎牛乳は毎日の給食に出ます  
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal  
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産 使用	献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど			エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど	
<b>1(木)</b> コッペパン 江別産コーンスープ	コッペパン バター	ベーコン 脱脂粉乳・牛乳	玉葱 コーン	玉葱	<b>19(月)</b> スライスパン 野菜とベーコンの コンソメスープ	スライスパン じゃがいも	ベーコン	キャベツ・玉葱 人参・枝豆	じゃがいも キャベツ 人参
小学校 723 kcal	つくねハンバーグ パンネポモドーロ	つくねハンバーグ チキンウインナー	玉葱 エリンギ	どもぢし	小学校 682 kcal	味付き肉団子 鶏肉とピーマンの オイスター炒め	味付き肉団子 鶏肉	たけのこ・長葱 干しいたけ ピーマン	キャベツ 人参 玉葱
中学校 862 kcal	お月見ゼリー	お月見ゼリー			中学校 873 kcal	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム		玉葱
<b>2(金)</b> ごはん キャベツと油揚げの みそ汁	ごはん	油揚げ・豆腐 みそ	キャベツ 人参	キャベツ	<b>20(火)</b> 麦ごはん きのこ野菜のカレー	麦ごはん キャノーラ油	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉葱 人参 かぼちゃ しめじ	玉葱 人参 人参
小学校 662 kcal	さんまの生姜煮 大豆とひじきの炒め煮	さんまの生姜煮 ベーコン・ひじき 大豆・高野豆腐 焼きちくわ	人参	人参 大豆	小学校 695 kcal	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油 チキンウインナー	コーン 枝豆	人参 人参 人参
中学校 833 kcal					中学校 920 kcal	りんご		りんご	人参 人参 人参
<b>5(月)</b> タマゴソフトパン ポトフ	タマゴソフトパン			じゃがいも 人参 人参	<b>21(水)</b> あんかけラーメン	ラーメン きび和糖・澱粉	豚肉 焼きちくわ	白菜・人参・長葱 たけのこ 干しいたけ	人参 人参 人参
小学校 632 kcal	肉団子のケチャップあん イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	肉団子のケチャップあん セミドライソーセージ チーズ	人参 玉葱 人参	人参 人参 人参	小学校 654 kcal	江別産コーン クリームコロッケ 切干大根のごま酢あえ	キャノーラ油 きび和糖 白ごま	江別産コーン クリームコロッケ 糸寒天 焼豚	人参 人参 人参
中学校 814 kcal					中学校 814 kcal	(中)安納いもムース	安納いもムース	切干大根・もやし きゅうり・人参	人参 人参 人参
<b>6(火)</b> ごはん かき玉汁	ごはん	卵 白かまぼこ	人参 長葱 干しいたけ	人参 人参 人参	<b>22(木)</b> 黒糖パン 白菜とミートボールの スープ	黒糖パン 春雨	鶏と豚のミートボール ベーコン	白菜 長葱 人参	人参 人参 人参
小学校 628 kcal	卵除去食対応 ショーンポー ホイコーロー	ショーンポー 厚揚げ 赤みそ	人参 人参 人参	人参 人参 人参	小学校 681 kcal	ハーブチキン チーズ入りポテト (マヨネーズ)	ハーブチキン チーズ	人参 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 805 kcal					中学校 805 kcal			人参 人参 人参	人参 人参 人参
<b>7(水)</b> ごはん 豆腐と大根のみそ汁	ごはん	豆腐 油揚げ みそ	人参 長葱 大根	人参 人参 人参	<b>23(金)</b> ごはん かぼちゃ団子汁	ごはん	高野豆腐 白かまぼこ	かぼちゃもち 人参・長葱 大根	人参 人参 人参
小学校 653 kcal	ぶりの照り焼き かぼちゃのそぼろ煮	ぶりの照り焼き 豚ひき肉	人参 人参 人参	人参 人参 人参	小学校 645 kcal	和風きんぴら包み焼き キャベツと豚肉の ピリ辛炒め	和風きんぴら包み焼き キャノーラ油 きび和糖 澱粉	人参 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 818 kcal					中学校 819 kcal			人参 人参 人参	人参 人参 人参
<b>8(木)</b> スパゲティミートソース さつまパイ	スパゲティ 小麦粉	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏レバー・チーズ	玉葱 人参 人参	人参 人参 人参	<b>26(月)</b> ごはん えび団子入り すまし汁	ごはん	えび団子 豆腐	白菜・人参 長葱 干しいたけ	人参 人参 人参
小学校 731 kcal	ゼリー入り フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー 豆乳ゼリー	みかん パイ 黄桃	人参 人参 人参	小学校 694 kcal	さばのみそ煮 豚肉の生姜煮	さばのみそ煮 きび和糖 キャノーラ油	人参 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 856 kcal					中学校 867 kcal			人参 人参 人参	人参 人参 人参
<b>12(月)</b> ごはん 中華スープ	ごはん	春雨 豆腐 かまぼこ	人参 長葱	人参 人参	<b>27(火)</b> 江別小麦パン ポークビーンズ	江別小麦パン じゃがいも	豚肉 ベーコン 大豆	玉葱 人参 人参	人参 人参 人参
小学校 603 kcal	焼きギョウザ チンジャオロースー	焼きギョウザ 豚肉	人参 たけのこ・長葱 干しいたけ ピーマン	人参 人参 人参	小学校 627 kcal	鶏肉のごま照り焼き 紫玉ねぎとセミドライ ソーセージのマリネ	鶏肉のごま照り焼き キャノーラ油	人参 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 846 kcal	(中)和梨ゼリー	和梨ゼリー			中学校 803 kcal			人参 人参 人参	人参 人参 人参
<b>13(火)</b> 背割りパン ほたての クリームシチュー	背割りパン	じゃがいも ベーコン・牛乳 脱脂粉乳	玉葱 人参 人参	人参 人参 人参	<b>28(水)</b> ごはん 鶏肉と大根の ごまみそ煮	ごはん	きび和糖 白ごま	鶏肉・さつま揚げ 大根 人参 人参	人参 人参 人参
小学校 659 kcal	フランクフルト ツナサラダ (コールスロウドレッシング)	フランクフルト まぐろ水煮	人参 玉葱 人参	人参 人参 人参	小学校 623 kcal	江別産コーンシュウマイ 小松菜のなめたけあえ	人参 人参	人参 人参	人参 人参 人参
中学校 801 kcal					中学校 870 kcal			人参 人参	人参 人参 人参
<b>14(水)</b> ごはん わかめと豆腐のみそ汁	ごはん	豆腐・油揚げ わかめ・みそ	人参 長葱 大根	人参 人参 人参	<b>29(木)</b> ミルクパン ラビオリスープ	ミルクパン じゃがいも	ポークラビオリ	白菜 長葱 人参	人参 人参 人参
小学校 650 kcal	えべちゅんたまご焼き 焼肉丼の具	えべちゅんたまご焼き 豚肉	人参 人参 人参	人参 人参 人参	小学校 668 kcal	イタリアンチキン コーンとウインナーの ソテー	イタリアンチキン キャノーラ油	人参 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 824 kcal					中学校 826 kcal	(中)紫いもチップス	紫いもチップス	人参 人参	人参 人参 人参
<b>15(木)</b> 五目うどん 野菜かき揚げ ごま団子	うどん	鶏肉 白かまぼこ 油揚げ 高野豆腐	人参 人参 人参	人参 人参 人参	<b>30(金)</b> きつねうどん 豚肉コロッケ	うどん きび和糖	鶏肉・高野豆腐 京揚げ・白かまぼこ	人参 人参 人参	人参 人参 人参
小学校 756 kcal	ごま団子	白玉餅 黒ごま きび和糖	人参 人参 人参	人参 人参 人参	小学校 716 kcal	白菜の香味あえ	春雨・白ごま きび和糖・ごま油	白菜・もやし 人参	人参 人参 人参
中学校 886 kcal					中学校 914 kcal	(小)かぼちゃプリン (中)かぼちゃの米粉カップケーキ	かぼちゃプリン かぼちゃの米粉カップケーキ	人参 人参	人参 人参 人参
<b>16(金)</b> 麦ごはん カレー豆腐	麦ごはん キャノーラ油	豆腐 おから	長葱 玉葱 人参	人参 人参 人参					
小学校 658 kcal	かにシュウマイ ほうれん草のナムル	かにシュウマイ 春雨・きび和糖 ごま油 白ごま	人参 人参 人参	人参 人参 人参					
中学校 868 kcal									

★今月のリクエストメニュー★

大麻東小学校 ・豆腐と大根のみそ汁 ・豚肉コロッケ	北光小学校 ・きのこ野菜のカレー ・ゼリー入り フルーツポンチ	江陽中学校 ・さばのみそ煮 ・和梨ゼリー
---------------------------------	--	----------------------------

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)