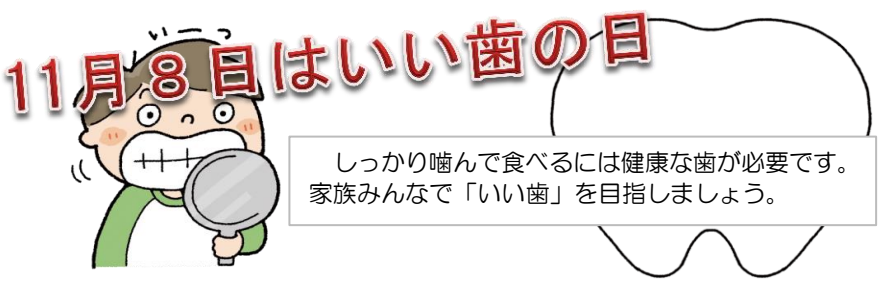
11月予定こんだて表

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 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 病気にかかりにくくするなど	江別産使用
2(月) 小学校 656 kcal 中学校 826 kcal	コッペパン	コッペパン			玉葱
	江別産パンプキンポタージュ	バター	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 かぼちゃ	かぼちゃ
	肉団子のケチャップあん		肉団子のケチャップあん		
	野菜サラダ(サウザンアイランドドレッシング)	ドレッシング	ポークハム	キャベツ・人参 きゅうり コーン	キャベツ 人参
	米粉ワッフル(チョコ)	米粉ワッフル			
4(水) 小学校 690 kcal 中学校 856 kcal	ごはん	ごはん			
	じゃがいもともずくのみそ汁 骨に注意して食べましょう	じゃがいも	もずく 京揚げ みそ	人参 長葱	じゃがいも
	いわしの梅煮		いわしの梅煮		
	五目きんぴら	きび和糖 キャノーラ油 白ごま	豚肉 さつま揚げ	ごぼう 人参 しらたき	人参
5(木) 小学校 679 kcal 中学校 811 kcal	スパゲティナポリタン	スパゲティ キャノーラ油 きび和糖 小麦粉	ベーコン 豚肉 チーズ	玉葱・人参 ピーマン エリンギ トマト湯むき	玉葱
	チキンナゲット	キャノーラ油	チキンナゲット		
	甘夏ゼリーのフルーツあえ	甘夏ゼリー ナタデココ		黄桃 みかん パイン	人参
6(金) 小学校 691 kcal 中学校 865 kcal	ごはん	ごはん			
	白玉団子汁	白玉餅	白かまぼこ	たけのこ 人参・長葱	人参
	五目たまご焼き [代替 笹かまぼこ]		五目たまご焼き [代替 笹かまぼこ]		
	大豆とひじきの炒め煮	キャノーラ油 きび和糖	ベーコン・ひじき 大豆 高野豆腐	人参	大豆
9(月) 小学校 608 kcal 中学校 808 kcal	ごはん	ごはん			
	わかめスープ	澱粉	わかめ・豆腐 白かまぼこ	コーン・人参 長葱・玉葱	人参
	ポークシュウマイ		ポークシュウマイ		
	ビビンバ	きび和糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ	人参・たけのこ もやし・長葱 ほうれん草	玉葱
	(中)ベビーチーズ		ベビーチーズ		
10(火) 小学校 735 kcal 中学校 956 kcal	江別小麦パン	江別小麦パン			じゃがいも
	宗谷黒牛のビーフシチュー	じゃがいも 小麦粉・きび和糖 キャノーラ油	牛肉	玉葱 セロリ 人参	玉葱
	コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ドレッシング	ポークハム	キャベツ 人参・きゅうり コーン	人参
	白桃缶			白桃	キャベツ
11(水) 小学校 686 kcal 中学校 855 kcal	ごはん	ごはん			
	白菜とえのきのみそ汁 骨に注意して食べましょう		油揚げ 豆腐 みそ	白菜・えのき 人参 長葱	白菜
	さばの和風カレー煮		さばの和風カレー煮		人参
	五目うの花炒め	キャノーラ油 きび和糖	豚ひき肉 おから ひじき	人参 しらたき	みそ
12(木) 小学校 647 kcal 中学校 804 kcal	かしわうどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 京揚げ 高野豆腐	たもぎ茸 人参 長葱	人参
	ほたてフライ	キャノーラ油	ほたてフライ		
	切干大根のごま酢あえ	白ごま きび和糖	糸寒天 焼豚	切干大根・もやし きゅうり・人参	
	(中)プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト		
13(金) 小学校 670 kcal 中学校 880 kcal	麦ごはん	麦ごはん			
	マーボー豆腐	きび和糖 コーンスターチ	豆腐・おから 豚ひき肉 赤みそ	長葱 人参	人参
	にら焼きもち		にら焼きもち		
	小松菜のナムル	春雨・きび和糖 ごま油 白ごま		小松菜 人参	
16(月) 小学校 605 kcal 中学校 838 kcal	バーガーパン	バーガーパン			
	白菜のコンソメスープ		ベーコン	白菜・玉葱 人参・コーン しめじ	白菜 玉葱
	照り焼きチキンバーグ		照り焼きチキンバーグ		
	チーズ入りポテト(マヨネーズ)	じゃがいも マヨネーズ	チーズ	パセリ	人参
	(中)ババロアシュークリーム	ババロアシュークリーム			じゃがいも

	献立	食品 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 病気にかかりにくくするなど	江別産使用
17(火) 小学校 713 kcal 中学校 881 kcal	ごはん	ごはん			
	すまし汁 骨に注意して食べましょう		豆腐 白かまぼこ	ごぼう 人参・長葱 干ししいたけ	人参
	さばの塩焼き		さばの塩焼き		玉葱
	豚肉の生姜煮	きび和糖 キャノーラ油	豚肉	玉葱・人参 生姜 つきこんにゃく	生姜
18(水) 小学校 649 kcal 中学校 806 kcal	ごまロールパン	ごまロールパン			じゃがいも
	大豆たっぷりトマトシチュー	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	大豆 ベーコン	人参 玉葱 枝豆	人参 大豆
	ハーブチキン		ハーブチキン		玉葱
	紫玉ねぎ入りハムのマリネ	キャノーラ油	ポークハム	キャベツ・パセリ 人参・紫玉葱 レモン果汁	キャベツ 紫玉葱
19(木) 小学校 624 kcal 中学校 809 kcal	ほたてラーメン	ラーメン	ほたて貝柱 干し貝柱 糸切り昆布	たけのこ もやし 玉葱・人参 長葱	玉葱
	春巻き	キャノーラ油	春巻き		人参
	きゅうりと白菜のゆかり漬け	白ごま		きゅうり 白菜・人参	白菜
	(中)ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ			
20(金) 小学校 688 kcal 中学校 878 kcal	ごはん	ごはん			
	ピリ辛丼の具 卵除去食対応	ごま油 キャノーラ油 澱粉	豚肉 うずら卵 白かまぼこ	キャベツ・人参 玉葱 たけのこ	キャベツ
	豆腐のそぼろあん包み		豆腐のそぼろあん包み		人参
	もやしとじゃこのあえもの	きび和糖	乾燥ちりめん	もやし 人参 きゅうり	玉葱
24(火) 小学校 700 kcal 中学校 871 kcal	ごはん	ごはん			
	もやしと油揚げのみそ汁 骨に注意して食べましょう		油揚げ 豆腐 みそ	もやし 人参 長葱	人参
	さんまのかつお節煮		さんまのかつお節煮		
	大根のそぼろ煮	きび和糖 澱粉	豚ひき肉	大根 人参 グリンピース	大根
25(水) 小学校 667 kcal 中学校 892 kcal	メロンパン	メロンパン			
	ウインナースープ	じゃがいも	ミニウインナー ベーコン	玉葱・人参 枝豆	じゃがいも
	チーズイン肉団子		チーズイン肉団子		玉葱
	マカロニサラダ(クリーミードレッシング)	マカロニ ドレッシング		キャベツ きゅうり 人参 コーン	人参 キャベツ
26(木) 小学校 724 kcal 中学校 961 kcal	麦ごはん	麦ごはん			
	江別の実りカレー	じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油	豚肉 チーズ 脱脂粉乳 鶏レバー	玉葱 人参 ヤーコン	じゃがいも 玉葱
	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
	りんご			りんご	ヤーコン
27(金) 小学校 648 kcal 中学校 807 kcal	あんかけうどん	うどん 澱粉	鶏肉 京揚げ つと	干ししいたけ 長葱 人参	
	いなり寿司	いなり寿司			
	ほうれん草のごまあえ	きび和糖 白ごま	糸寒天	ほうれん草 もやし 人参	人参
	(中)いちごプリン	いちごプリン			
30(月) 小学校 691 kcal 中学校 855 kcal	ココアパン	ココアパン			
	大根とベーコンのスープ		ベーコン	大根・玉葱 人参	大根 玉葱
	白花豆コロッケ	キャノーラ油	白花豆コロッケ		
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)	ドレッシング		コーン・キャベツ きゅうり 赤ピーマン	人参
	お米のタルト	お米のタルト			キャベツ



※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）