



# 11月予定こんだて表

江別市立学校給食センター  
対雁調理場 TEL 383-8550  
FAX 887-6366

◎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
	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 病気にかなり にくくするなど	
<b>2(月)</b> ごはん じゃがいもともずくの みそ汁 <b>骨は注意して食べましょう</b> いわしの梅煮 五目きんぴら	ごはん じゃがいも きび和糖 キャノーラ油 白ごま	もずく 京揚げ みそ いわしの梅煮 豚肉 さつま揚げ	人参 長葱 ごぼう 人参 しらたき	 
<b>4(水)</b> コッペパン 江別産パンプキン ポターージュ 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) 米粉ワッフル(チョコ)	コッペパン バター 脱脂粉乳 牛乳 ドレッシング 米粉ワッフル	脱脂粉乳 牛乳 肉団子のケチャップあん ポークハム キャバツ・人参 きゅうり コーン	人参 人参 人参 人参 人参 人参	     
<b>5(木)</b> ごはん 白玉団子汁 五目たまご焼き 【代替】 笹かまぼこ 大豆とひじきの炒め煮	ごはん 白玉餅 キャノーラ油 きび和糖	白かまぼこ 五目たまご焼き 【代替】 笹かまぼこ ベーコン・ひじき 大豆 高野豆腐	人参 人参 人参 人参 人参 大豆	     
<b>6(金)</b> スパゲティナポリタン 子キannaゲット 甘夏ゼリーの フルーツあえ	スパゲティ キャノーラ油 きび和糖 小麦粉 キャノーラ油 甘夏ゼリー ナタデココ	ベーコン 豚肉 チーズ 子キannaゲット チキンナゲット 黄桃 みかん パイナップル	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	      
<b>9(月)</b> バーガーパン 白菜のコンソメスープ 照り焼きチキンバーガー チーズ入りポテト (マヨネーズ) (中)パパロアシュークリーム	バーガーパン キャノーラ油 きび和糖 小麦粉 キャノーラ油 マヨネーズ パパロアシュークリーム	ベーコン 豚肉 チーズ 照り焼きチキンバーガー チーズ パセリ	人参 人参 人参 人参 人参 人参 人参	      
<b>10(火)</b> ごはん わかめスープ ポークシュウマイ ピピンバ (中)ベビーチーズ	ごはん 澱粉 わかめ・豆腐 白かまぼこ きび和糖 ごま油 白ごま	ポークシュウマイ 豚肉 赤みそ ベビーチーズ	人参 人参 人参 人参 人参 人参	    
<b>11(水)</b> 江別小麦パン 宗谷黒牛の ビーフシチュー コールスローサラダ (コールスロドレッシング) 白桃缶	江別小麦パン じゃがいも 小麦粉・きび和糖 キャノーラ油 ドレッシング キャノーラ油 白ごま	牛肉 豚肉 ポークハム 豚ひき肉 おから ひじき	人参 人参 人参 人参 人参 人参	     
<b>12(木)</b> ごはん 白菜とえのきのみそ汁 <b>骨は注意して食べましょう</b> さばの和風カレー煮 五目うの花炒め	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ キャノーラ油 きび和糖	白菜・えのき 人参 長葱 さばの和風カレー煮 豚ひき肉 おから しらたき	人参 人参 人参 人参 人参 人参	     
<b>13(金)</b> かしわうどん ほたてフライ 切干大根のごま酢あえ (中)プレーンヨーグルト	うどん キャノーラ油 白ごま きび和糖	鶏肉 白かまぼこ 京揚げ 高野豆腐 ほたてフライ 糸寒天 焼豚	人参 人参 人参 人参 人参 人参	   
<b>16(月)</b> 麦ごはん マーボー豆腐 にら焼きもち 小松菜のナムル	麦ごはん きび和糖 コーンスターチ 春雨・きび和糖 ごま油 白ごま	豆腐・おから 豚ひき肉 赤みそ にら焼きもち 小松菜	人参 人参 人参 人参 人参	    

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 病気にかなり にくくするなど	
<b>17(火)</b> メロンパン ウインナースープ チーズイン肉団子 マカロニサラダ (クリーミードレッシング)	メロンパン じゃがいも マカロニ ドレッシング	ミニウインナー ベーコン チーズイン肉団子	人参 人参 人参 人参	   
<b>18(水)</b> ごはん もやしと油揚げの みそ汁 <b>骨は注意して食べましょう</b> さんまのかつお節煮 大根のそぼろ煮	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ さんまのかつお節煮 きび和糖 澱粉	もやし 人参 長葱 さんまのかつお節煮 豚ひき肉	人参 人参 人参 人参 人参	    
<b>19(木)</b> ごまロールパン 大豆たつぷり トマトシチュー ハーブチキン 紫玉ねぎ入り ハムのマリネ	ごまロールパン じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 キャノーラ油	大豆 ベーコン ハーブチキン ポークハム	人参 人参 人参 人参 人参	    
<b>20(金)</b> ほたてラーメン 春巻き きゅうりと白菜の ゆかり漬け (中)ブルーベリークレープ	ラーメン キャノーラ油 白ごま ブルーベリークレープ	ほたて貝柱 干し貝柱 糸切り昆布 春巻き	人参 人参 人参 人参	   
<b>24(火)</b> あんかけうどん いなり寿司 ほうれん草のごまあえ (中)いちごプリン	うどん 澱粉 いなり寿司 きび和糖 白ごま いちごプリン	鶏肉 京揚げ つと 糸寒天	人参 人参 人参 人参	   
<b>25(水)</b> ごはん ずまし汁 <b>骨は注意して食べましょう</b> さばの塩焼き 豚肉の生姜煮	ごはん 豆腐 白かまぼこ きび和糖 キャノーラ油	さばの塩焼き 豚肉	人参 人参 人参 人参	   
<b>26(木)</b> ココアパン 大根とベーコンの スープ 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) お米のタルト	ココアパン キャノーラ油 ドレッシング お米のタルト	ベーコン 白花豆コロッケ	人参 人参 人参	   
<b>27(金)</b> 麦ごはん 江別の栗りカレー コーンと枝豆のソテー りんご	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油 キャノーラ油	豚肉 チーズ 脱脂粉乳 鶏レバー チキンウインナー	人参 人参 人参 人参	   
<b>30(月)</b> ごはん ピリ辛丼の具 <b>卵除去食対応</b> 豆腐のそぼろあん包み もやしとじゃこの あえもの	ごはん ごま油 キャノーラ油 澱粉 きび和糖	豚肉 うすら卵 白かまぼこ 豆腐のそぼろあん包み 乾燥ちりめん	人参 人参 人参 人参	   

## 11月8日はいい歯の日



しっかり噛んで食べるには健康な歯が必要です。  
家族みんなで「いい歯」を目指しましょう。

※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)