



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品ます
◎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 病気にかかりにくくするなど						
1(金)	ごはん わかめのスープ	ごはん	わかめ 鶏肉 白かまぼこ	コーン 人参 長葱・玉葱	人参	20(水)	背割りパン 焼きそば	背割りパン ラーメン キャノーラ油	豚肉 焼きちくわ	人参 キャベツ	人参
小学校 643 kcal	にら焼きもち チンジャオロースト	にら焼きもち	豚肉	だけのこ 長葱・ビーマン 干ししいたけ	長葱	小学校 662 kcal	フランクフルト 大根サラダ (イタリアンドレッシング)	フランクフルト ホークハム	大根	きゅうり 人参	キャベツ 大根
4(月)	スパゲティミートソース コーンフライ	スパゲティ 小麦粉	豚ひき肉 鶏レバー チーズ	玉葱	玉葱	21(木)	ごはん 和風カレー	ごはん 里芋 キャノーラ油 小麦粉	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉葱	玉葱
小学校 677 kcal	ゼリー入り フルーツポンチ	ゼリー入り 豆乳ゼリー	バイン 黄桃	人参	人参	小学校 700 kcal	りんご	りんご	人参	人参	人参
5(火)	ごはん 吉野汁	ごはん	鶏肉 豆腐	だけのこ 人参・長葱 干ししいたけ	人参	22(金)	かしわうどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐	たもぎ茸 人参 長葱	人参
小学校 676 kcal	骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮	豚肉	ごぼう	長葱	小学校 603 kcal	野菜かき揚げ きゅうりともやしの 香味あえ	野菜かき揚げ 白ごま	野菜かき揚げ きゅうり・人参	人参	人参
中学校 842 kcal	豚肉とごぼうの ごまみそ煮	きび和糖 キャノーラ油 白ごま	赤みそ	人参・ビーマン しらたき	キャベツ	中学校 802 kcal	(中)アセロラゼリー	チキンウインナー	ごま油	もやし レモン果汁	長葱
6(水)	江別小麦パン 大根とミートボールの スープ	江別小麦パン	春雨	鶏と豚肉のミートボール	大根・長葱 人参	25(月)	ごはん マーボー豆腐	きび和糖 澱粉	豆腐・大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ	長葱	長葱
小学校 654 kcal	チキン豆腐ハンバーグ マカロニサラダ (コールスロードレッシング)	チキン豆腐ハンバーグ	マカロニ	ボークウインナー	キャベツ 人参	小学校 673 kcal	ショーロンポー ナムル	ショーロンポー ボークハム	大根	もやし 人参	人参
中学校 802 kcal	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン			キャベツ	中学校 873 kcal	塩ラーメン	ラーメン	豚肉	だけのこ もやし・玉葱 人参・長葱	玉葱
7(木)	ごはん 豆腐としめじのみぞ汁	ごはん	豆腐・油揚げ みそ	人参・しめじ 大根 長葱	人参 玉葱	26(火)	さつまポテト	蜜おさつ			人参
小学校 646 kcal	えべっちゃんたまご焼き 【◎代替】笹かまぼこ】	えべっちゃんたまご焼き [代替 笹かまぼこ]			大根	小学校 634 kcal	ほうれん草のごまあえ	白ごま	白かまぼこ	ほうれん草	人参
中学校 819 kcal	焼肉丼の具	きび和糖 キャノーラ油	豚肉	玉葱・人参	長葱	中学校 806 kcal	(中)プレーンヨーグルト	きび和糖	糸寒天	人参	長葱
12(火)	コッペパン チキンクリームシチュー	コッペパン	じゃがいも バター	鶏肉・ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	玉葱	27(水)	ごはん 豚汁	ごはん	豚肉	つきこんにやく 人参・玉葱	じゅがいも 人参
小学校 645 kcal	肉団子のケチャップあん コーンと枝豆のソテー	肉団子のケチャップあん	キャノーラ油	ボークウインナー	枝豆 コーン	小学校 668 kcal	和風きんぴら包み焼き 大豆とひじきの 炒め煮	豆腐	みそ	大根・長葱・ごぼう	玉葱 大根
中学校 850 kcal					人参	中学校 853 kcal	スライスパン ボトフ	玉葱	玉葱	じゅがいも 人参	じゅがいも 人参
13(水)	ごはん 豆腐と白菜のみぞ汁	ごはん	豆腐 油揚げ みそ	人参・白菜 大根 長葱	人参 白菜 大根	28(木)	チーズイン肉団子 紫玉ねぎとハムの マリネ	チーズイン肉団子 キャノーラ油	ベーコン・大豆	人参	玉葱 白菜 紫玉葱
小学校 653 kcal	骨に注意して食べましょう さんまのおかか煮	さんまのおかか煮			人参	小学校 647 kcal	レーズンクリーム	レーズンクリーム	ひじき・高野豆腐 焼きちくわ	人参	人参 白菜 紫玉葱
中学校 825 kcal	豚肉の生姜煮	きび和糖 キャノーラ油	豚肉	玉葱・人参 生姜	大根	中学校 842 kcal	麦ごはん うずら卵入りおでん 卵除去食対応	麦ごはん きび和糖	五目魚河岸揚げボール 高野豆腐 昆布	だけのこ 山ふき 大根 こんにゃく	大根 白菜
14(木)	ミルクパン ポークピーンズ	ミルクパン	じゃがいも キャノーラ油 きび和糖・小麦粉	豚肉 ベーコン 人参	玉葱	小学校 671 kcal	鶏肉のごま照り焼き 浅漬け	鶏肉のごま照り焼き	鶏肉	きゅうり・人参 キャベツ	人参
小学校 651 kcal	ハーブチキン プロッコリー・サラダ (パンパンジ・ドレッシング)	ハーブチキン	ドレッシング	チキンウインナー	プロッコリー キャベツ 人参	中学校 875 kcal					
中学校 808 kcal					人参						
18(月)	黒糖パン キャベツの コンソメスープ	黒糖パン		ベーコン	キャベツ 玉葱・人参 しめじ・コーン						
小学校 612 kcal	あみ焼きハンバーグ チーズ入りポテト (マヨネーズ)	あみ焼きハンバーグ	じゃがいも マヨネーズ	チーズ	パセリ						
中学校 819 kcal	(中)ミニエクラ	ミニエクラ									
19(火)	ごはん もやしと油揚げのみぞ汁	ごはん	豆腐 油揚げ みそ	もやし 人参・長葱 白菜	人参 長葱						
小学校 712 kcal	骨に注意して食べましょう さばの塩焼き	さばの塩焼き			白菜						
中学校 880 kcal	かぼちゃのそぼろ煮	きび和糖 キャノーラ油 澱粉	豚ひき肉	かぼちゃ 玉葱 枝豆	かぼちゃ						

今月のリクエストメニュー

大麻東小学校

- ・和風カレー
- ・コーンと枝豆のソテー
- ・かぼちゃプリン

北光小学校

北光小学校

- ・チキン
クリームシチュー
- ・さばの塩焼き
- ・りんご

江陽中学校

- ・豆腐と白菜の
みぞ汁
- ・さつまポテト
- ・ゼリー入り
フルーツポンチ



※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）