



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
	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	
1(金) ごはん わかめのスープ	ごはん	わかめ	コーン	人参
小学校 643 kcal		鶏肉 白かまぼこ	人参 長葱・玉葱	人参
中学校 816 kcal		にら焼きもち チンジャオロースー	だけのこ 長葱・ピーマン 干ししいたけ	長葱 玉葱
4(月) スパゲティミートソース	スパゲティ 小麦粉	豚ひき肉 鶏レバー チーズ	玉葱 人参	玉葱
小学校 677 kcal		キャノーラ油	コーンフライ	人参
中学校 861 kcal		はちみつレモンゼリー	パイ 黄桃	人参
5(火) ごはん 吉野汁	ごはん	鶏肉 豆腐	たけのこ 人参・長葱 干ししいたけ	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	人参
中学校 842 kcal		豚肉とごぼうの ごまみそ煮	ごぼう 人参・ピーマン しらたき	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	大根
小学校 654 kcal		チキン豆腐ハンバーグ	人参	長葱
中学校 802 kcal		マカロニ ドレッシング	キャベツ きゅうり 人参	人参
		かぼちゃプリン		キャベツ
7(木) ごはん 豆腐としめじのみそ汁	ごはん	豆腐・油揚げ みそ	人参・しめじ 大根 長葱	人参 玉葱
小学校 646 kcal		えべちゅんたまご焼き 〔代替 笹かまぼこ〕	えべちゅんたまご焼き 〔代替 笹かまぼこ〕	大根
中学校 819 kcal		焼肉丼の具	玉葱・人参 つきこんにゃく	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	鶏肉・ベーコン 脱脂粉乳	玉葱 人参	じゃがいも
小学校 645 kcal		肉団子のケチャップあん	人参	玉葱
中学校 850 kcal		コーンと枝豆のソテー	枝豆 コーン	人参
13(水) ごはん 豆腐と白菜のみそ汁	ごはん	豆腐 油揚げ みそ	人参・白菜 大根 長葱	人参
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
中学校 825 kcal		豚肉の生姜煮	玉葱・人参 生姜 つきこんにゃく	人参
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	玉葱 人参	じゃがいも
小学校 651 kcal		きび和糖・小麦粉	大豆	人参
中学校 808 kcal		ハーブチキン プロッコリーサラダ (ハンパング・ドレッシング)	ハーブチキン プロッコリー キャベツ 人参	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	じゃがいも キャベツ
小学校 612 kcal		あみ焼きハンバーグ	人参	玉葱
中学校 819 kcal		チーズ入りポテト (マヨネーズ) (中)ミニエクレア	チーズ パセリ	人参
19(火) ごはん もやしと油揚げのみそ汁	ごはん	豆腐 油揚げ みそ	もやし 人参・長葱 白菜	人参
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	人参
中学校 880 kcal		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ 玉葱 枝豆	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	
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 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 ポークハム 大根 きゅうり 人参	人参
中学校 803 kcal		ごはん 和風カレー	ごはん 里芋 キャノーラ油 小麦粉	人参
21(木) りんご コーンといんげんのソテー	ごはん りんご コーンといんげんのソテー	人参 キャノーラ油 チキンウィンナー	玉葱 人参 しめじ ごぼう 人参	人参
小学校 700 kcal		かしわうどん	うどん 鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐	人参
中学校 909 kcal		野菜かき揚げ きゅうりともやしの 香味あえ	キャノーラ油 白ごま 焼豚 きび和糖 ごま油	人参
22(金) (中)アセロラゼリー	アセロラゼリー			人参
25(月) ごはん マーボー豆腐	ごはん きび和糖 脱脂粉乳	豆腐・大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ	長葱 人参	人参
小学校 673 kcal		ショーロンポー ナムル	ショーロンポー 春雨・ごま油 きび和糖 白ごま	人参
中学校 873 kcal		塩ラーメン	ラーメン 豚肉	人参
26(火) さつまポテト ほうれん草のごまあえ	さつまポテト ほうれん草のごまあえ	蜜おさつ キャノーラ油 白ごま きび和糖	人参・しめじ 人参・長葱 人参	人参
小学校 634 kcal		(中)プレーンヨーグルト	プレーンヨーグルト	人参
中学校 806 kcal		ごはん 豚汁	ごはん じゃがいも 豚肉 豆腐 みそ	人参
27(水) 和風きんぴら包み焼き 大豆とひじきの 炒め煮	和風きんぴら包み焼き 大豆とひじきの 炒め煮	和風きんぴら包み焼き きび和糖 キャノーラ油	人参・玉葱 大根・長葱・ごぼう 人参 人参 人参	人参
小学校 668 kcal		スライスパン ポトフ	スライスパン じゃがいも チキンウィンナー	人参
中学校 853 kcal		チーズイン肉団子 紫玉ねぎとハムの マリネ	人参・玉葱 セロリ 人参 人参	人参
28(木) レーズンクリーム	レーズンクリーム	キャノーラ油 ポークハム	人参 人参 人参	人参
小学校 647 kcal		麦ごはん うずら卵入りおでん	麦ごはん きび和糖 五目魚河岸揚げボール 高野豆腐 うずら卵	人参
中学校 842 kcal		卵除去食対応		人参
29(金) 鶏肉のごま照り焼き 浅漬け	鶏肉のごま照り焼き 浅漬け	キャノーラ油 昆布	人参 人参 人参	人参
小学校 671 kcal				人参
中学校 875 kcal				人参

★今月のリクエストメニュー★

大麻東小学校

北光小学校

江陽中学校

- ・和風カレー
- ・コーンと枝豆のソテー
- ・かぼちゃプリン

- ・チキン
クリームシチュー
- ・さばの塩焼き
- ・りんご

- ・豆腐と白菜の
みそ汁
- ・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)