



# 10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>1(金)</b> スライスパン ポトフ チーズイン肉団子 紫玉ねぎとハムの マリネ レーズンクリーム	スライスパン じゃがいも キャノーラ油 レーズンクリーム	チキンウインナー チーズイン肉団子 ポークハム	人参・玉葱 セロリ キャベツ・人参 紫玉葱・パセリ レモン果汁	    
<b>4(月)</b> ごはん わかめのスープ にら焼きもち チンジャオロースー	ごはん わかめ 鶏肉 白かまぼこ きび和糖 澱粉 キャノーラ油	わかめ 鶏肉 白かまぼこ 豚肉	コーン 人参 長葱・玉葱 だけのこ 長葱・ピーマン 干しいたけ	  
<b>5(火)</b> ミルクパン ポークビーンズ ハーブチキン ブロッコリーサラダ (ハンパングドレッシング)	ミルクパン じゃがいも キャノーラ油 きび和糖・小麦粉 ドレッシング	豚肉 ベーコン 大豆 ハーブチキン チキンウインナー	玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー 人参	    
<b>6(水)</b> ごはん 豆腐と白菜のみそ汁 <b>骨に注意して食べましょう</b> さんまのおかか煮 豚肉の生姜煮	ごはん 豆腐 油揚げ みそ さんまのおかか煮 キャノーラ油	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 白かまぼこ	人参・白菜 大根 長葱 玉葱・人参 生姜 つきこんにゃく	    
<b>7(木)</b> 塩ラーメン さつまポテト ほうれん草のごまあえ (中)プレーンヨーグルト	ラーメン 蜜おさつ キャノーラ油 白ごま きび和糖 プレーンヨーグルト	豚肉 白かまぼこ 白かまぼこ 糸寒天	だけのこ もやし・玉葱 人参・長葱 ほうれん草 人参	  
<b>12(火)</b> ごはん 豆腐としめじのみそ汁 えべちゅんたまご焼き [代替] 笹かまぼこ 焼肉丼の具	ごはん 豆腐・油揚げ みそ えべちゅんたまご焼き きび和糖 キャノーラ油	豆腐・油揚げ みそ えべちゅんたまご焼き 豚肉 白かまぼこ	人参・しめじ 大根 長葱 人参 玉葱・人参 つきこんにゃく	    
<b>13(水)</b> コッペパン チキンクリームシチュー 肉団子のケチャップあん コーンと枝豆のソテー	コッペパン じゃがいも バター キャノーラ油	鶏肉・ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 ポークウインナー	玉葱 人参 人参 枝豆 コーン	  
<b>14(木)</b> ごはん 吉野汁 <b>骨に注意して食べましょう</b> いわしのみぞれ煮 豚肉とごぼうの ごまみそ煮	ごはん 澱粉 きび和糖 キャノーラ油 白ごま	鶏肉 豆腐 豚肉 赤みそ	だけのこ 人参・長葱 干しいたけ ごぼう 人参・ピーマン しらたき	   
<b>18(月)</b> ごはん マーボー豆腐 シヨールンポー ナムル	ごはん きび和糖 澱粉 春雨・ごま油 きび和糖 白ごま	豆腐・大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ シヨールンポー ポークハム	長葱 人参 人参 大根 もやし 人参	   
<b>19(火)</b> 江別小麦パン 大根とミートボールの スープ チキン豆腐ハンバーグ マカロニサラダ (コールスロドレッシング) かぼちゃプリン	江別小麦パン 春雨 きび和糖 キャノーラ油 白ごま	鶏と豚肉のミートボール チキン豆腐ハンバーグ ポークウインナー	大根・長葱 人参 人参 キャベツ きゅうり 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>20(水)</b> ごはん 豚汁 和風きんぴら包み焼き 大豆とひじきの 炒め煮	ごはん じゃがいも キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 和風きんぴら包み焼き ベーコン・大豆	つきこんにゃく 人参・玉葱 大根・長葱・ごぼう 人参	    
<b>21(木)</b> かしわうどん 野菜かき揚げ きゅうりともやしの 香味あえ (中)アセロラゼリー	うどん キャノーラ油 白ごま きび和糖 ごま油 アセロラゼリー	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐 焼豚	たもぎ草 人参 長葱 野菜かき揚げ きゅうり・人参 もやし レモン果汁	 
<b>22(金)</b> 麦ごはん うずら卵入りおでん <b>卵除去食対応</b> 鶏肉のごま照り焼き 浅漬け	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 昆布 鶏肉のごま照り焼き	だけのこ 山ふき 大根 こんにゃく きゅうり・人参 キャベツ	 
<b>25(月)</b> 黒糖パン キャベツの コンソメスープ あみ焼きハンバーグ チーズ入りポテト (マヨネーズ) (中)ミニエクレア	黒糖パン キャベツの コンソメスープ あみ焼きハンバーグ チーズ入りポテト (マヨネーズ) (中)ミニエクレア	キャベツ ベーコン みそ さんまのおかか煮 豚肉 白かまぼこ	人参 玉葱 人参 しめじ・コーン 人参 玉葱 人参	   
<b>26(火)</b> ごはん 和風カレー りんご コーンといんげんのソテー	ごはん 里芋 キャノーラ油 小麦粉 りんご キャノーラ油	豚肉 チーズ 脱脂粉乳 チキンウインナー	玉葱 人参 しめじ ごぼう 人参	  
<b>27(水)</b> 背割りパン 焼きそば フランクフルト 大根サラダ (イタリアンドレッシング)	背割りパン ラーメン キャノーラ油 フランクフルト 大根サラダ (イタリアンドレッシング)	豚肉 焼きちくわ フランクフルト ポークハム 白ごま	人参 人参 キャベツ 大根 大根 きゅうり 人参	   
<b>28(木)</b> ごはん もやしと油揚げのみそ汁 <b>骨に注意して食べましょう</b> さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮	ごはん もやしと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮	豆腐 油揚げ みそ さばの塩焼き 豚ひき肉	もやし 人参・長葱 白菜 白菜 かぼちゃ 玉葱 枝豆	     
<b>29(金)</b> スパゲティミートソース コーンフライ ゼリー入り フルーツポンチ	スパゲティ 小麦粉 キャノーラ油 はちみつレモンゼリー	豚ひき肉 鶏レバー チーズ 豆乳ゼリー	玉葱 人参 人参 人参 人参 黄桃	   

## ★ 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)