



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			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 病気に抵抗力を 高める			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 病気に抵抗力を 高める	
1(月) ごまロールパン ラビオリスープ	ごまロールパン ポークラビオリ		白菜 長葱 人参		16(火) 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	
小学校 651 kcal					小学校 681 kcal				
中学校 805 kcal	鮭キャベツカツ ごぼうサラダ	キャノーラ油 マヨネーズ	鮭キャベツカツ ポークハム ごぼう・人参 きゅうり コーン	 	中学校 820 kcal	コーンといんげんの ソテー	キャノーラ油 ポークウィンナー	コーン いんげん	
						みかん		みかん	
2(火) 麦ごはん 中華スープ	麦ごはん 春雨	豆腐 かまぼこ	人参 長葱		17(水) ごはん いももち汁	ごはん いももち	白かまぼこ	人参・ごぼう 長葱・大根	
小学校 601 kcal					小学校 670 kcal				
中学校 840 kcal	焼きギョウザ 豚肉とピーマンの 中華炒め	きび和糖 澱粉	焼きギョウザ 豚肉 たけのこ 長葱 干しいたけ ピーマン		中学校 837 kcal	五目たまご焼き 【◎代替】焼きかまぼこ】 大豆とひじきの炒め煮	きび和糖 キャノーラ油	五目たまご焼き 【代替 焼きかまぼこ】 ベーコン・ひじき 人参 大豆・高野豆腐 焼きちくわ	
4(木) バーガーパン ブラウンシチュー	バーガーパン じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉 鶏レバー チーズ	玉葱 人参	 	18(木) 江別小麦パン コーンスープ	江別小麦パン バター	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 コーン	
小学校 664 kcal					小学校 667 kcal				
中学校 801 kcal	照り焼きチキンバーグ 紫玉ねぎとセミドライ ソーセージのマリネ	キャノーラ油	照り焼きチキンバーグ セミドライソーセージ キャベツ・人参 紫玉葱 レモン果汁	 	中学校 849 kcal	イタリアンチキン 江別小麦ラーメンサラダ (焙煎ごまドレッシング)	イタリアンチキン 江別小麦めん 白ごま ドレッシング	イタリアンチキン ポークハム きゅうり キャベツ 人参	
5(金) ごはん もやしと油揚げの みそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐	もやし 人参 長葱	 	19(金) 麦ごはん 豆腐の中華煮	麦ごはん	きび和糖 澱粉 キャノーラ油	豆腐 豚肉 白かまぼこ たけのこ 干しいたけ	
小学校 695 kcal					小学校 622 kcal				
中学校 867 kcal	さんまのおかか煮 肉じゃが	じゃがいも きび和糖	さんまのおかか煮 豚肉 グリーンピース 玉葱 しらたき	 	中学校 820 kcal	ポークシュウマイ 華風きゅうり漬	ポークシュウマイ	ポークシュウマイ きゅうり 人参	
8(月) ジャージャー麺	ラーメン・ごま油 きび和糖・白ごま キャノーラ油・澱粉	豚ひき肉 赤みそ	玉葱・人参 たけのこ 干しいたけ		22(月) コッペパン パンキンポタージュ	コッペパン バター	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 かぼちゃ	
小学校 694 kcal					小学校 602 kcal				
中学校 851 kcal	えびシュウマイ ほうれん草の パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング) はちみつレモンゼリー	春雨 ドレッシング	えびシュウマイ パンパンジーチキン ほうれん草 人参		中学校 820 kcal	味付き肉団子 コールスローサラダ (クリームドレッシング)	味付き肉団子 ポークハム	かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり コーン	
9(火) ごはん 鶏肉と大根の ごまみそ煮	ごはん	鶏肉・赤みそ さつま揚げ・みそ 白ごま	大根 人参 こんにゃく		24(水) ごはん 豆腐となめこのみそ汁	ごはん	豆腐・油揚げ みそ	人参・なめこ 大根・長葱	
小学校 642 kcal					小学校 639 kcal				
中学校 830 kcal	にしんの甘露煮 きゅうりともやしの あえもの	きび和糖 キャノーラ油	にしんの甘露煮 焼豚 きゅうり もやし・人参 レモン果汁		中学校 800 kcal	鶏肉のごま照り焼き きゅうりと白菜の ゆかりあえ タレ付納豆 【◎代替】のり佃煮】	鶏肉のごま照り焼き	きゅうり 白菜・人参 白 菜	
10(水) メロンパン 野菜コンソメスープ	メロンパン	ベーコン	キャベツ 玉葱・人参 コーン	 	25(木) ごはん かき玉汁	ごはん	澱粉 卵 白かまぼこ	人参 長葱 干しいたけ	
小学校 659 kcal					小学校 673 kcal				
中学校 817 kcal	ハーブチキン 江別産かぼちゃの スコップコロッケ	オリーブ油 きび和糖 キャノーラ油	ハーブチキン 豚ひき肉 玉葱 かぼちゃ パセリ	 	中学校 844 kcal	さばのみそ煮 五目うの花炒め	キャノーラ油 きび和糖	さばのみそ煮 おから 豚ひき肉 ひじき しらたき	
11(木) ごはん すき焼き	ごはん	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	玉葱・長葱 たまご茸 しらたき		26(金) ごはん かき玉汁	ごはん	澱粉 卵 白かまぼこ	人参 長葱 干しいたけ	
小学校 688 kcal					小学校 673 kcal				
中学校 882 kcal	豆腐のそぼろあん包み ハリハリ漬	きび和糖 ごま油 白ごま	豆腐のそぼろあん包み 糸切り昆布 切干大根 きゅうり 人参		中学校 844 kcal	さばのみそ煮 五目うの花炒め	キャノーラ油 きび和糖	さばのみそ煮 おから 豚ひき肉 ひじき しらたき	
12(金) 胚芽スライスパン 大根とミートボールの コンソメスープ	胚芽スライスパン	鶏と豚のミートボール	大根・玉葱 人参		29(月) きのこうどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐	たまご茸 干しいたけ えのき 人参・長葱	
小学校 663 kcal					小学校 746 kcal				
中学校 814 kcal	たらフライ 鶏肉と大豆のトマト煮 いちごジャム	キャノーラ油 きび和糖・小麦粉 キャノーラ油 いちごジャム	たらフライ 鶏肉 大豆 キャベツ 人参	 	中学校 872 kcal	肉詰めいなり ごま団子	肉詰めいなり 白玉餅 黒ごま きび和糖	人参 長葱 干しいたけ えのき 人参・長葱	
15(月) ごはん 味噌けんちん汁	ごはん	じゃがいも 鶏肉 豆腐 みそ	大根・人参 長葱・ごぼう つきこんにゃく	 	30(火) ごはん カツカレー	ごはん	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉葱 人参
小学校 663 kcal					小学校 710 kcal				
中学校 828 kcal	いわしの梅煮 キャベツの 塩こんぶあえ	いわしの梅煮 塩こんぶ	キャベツ 人参 きゅうり	 	中学校 914 kcal	豚ヒレカツ マスカットゼリー入り フルーツポンチ	キャノーラ油 シヤインマスカットゼリー	豚ヒレカツ 豆乳ゼリー パイナップル 黄桃	

※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)

保護者の皆様へ

①長期間給食を食べない場合は事前にご連絡を・・・
病気等による長期欠席やフリースクール通学等により長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校より給食センターへ通知され、給食費減額の対応をいたします。

②給食費納入のお願い
給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するためにつかわれます。納期限までに納めるようお願いいたします。ご不明な点などございましたら、江別市学校給食会事務局(学校給食センター内)／電話887-8992または382-5188)までお問い合わせください。夜間窓口を開設しています。
毎月第2・4木曜日 17:15~20:00
11月11日(木) 25日(木)

11/8 いし歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。