



# 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	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	
<b>1(月)</b> ごはん すき焼き 豆腐のそぼろあん包み ハリハリ漬け	ごはん きび和糖	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	玉葱・長葱 たまご茸 しらたき	玉葱	<b>16(火)</b> ごはん かき玉汁 【甲殻類食対応】 【旨味注意して食べましょう】 さばのみそ煮 五目うの花炒め	ごはん 澱粉 卵 白かまぼこ さばのみそ煮 キャノーラ油 きび和糖	人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参	人参
小学校 688 kcal 中学校 882 kcal					小学校 673 kcal 中学校 844 kcal				
<b>2(火)</b> 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 たらフライ 鶏肉と大豆のトマト煮 いちごジャム	胚芽スライスパン キャノーラ油	鶏と豚のミートボール たらフライ	大根・玉葱 人参	玉葱	小学校 663 kcal 中学校 814 kcal	江別小麦パン コーンスープ 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)	江別小麦パン バター 脱脂粉乳 牛乳 イタリアンチキン 江別小麦めん 白ごま ドレッシング	玉葱 人参 人参 人参 人参 人参	玉葱 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 663 kcal 中学校 814 kcal					小学校 667 kcal 中学校 849 kcal				
<b>4(木)</b> ごはん 豆腐となめこのみそ汁 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】	ごはん 豆腐・油揚げ みそ 鶏肉のごま照り焼き	人参・なめこ 大根・長葱	人参 人参	人参	小学校 639 kcal 中学校 800 kcal	麦ごはん 豆腐の中華煮 ポークシューマイ 華風きゅうり漬け	麦ごはん きび和糖 澱粉 キャノーラ油 きび和糖 ごま油・白ごま	人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 639 kcal 中学校 800 kcal					小学校 622 kcal 中学校 820 kcal				
<b>5(金)</b> ジャージャー麺 えびシューマイ 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	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	玉葱	小学校 694 kcal 中学校 851 kcal	スパゲティミートソース コーンといんげんの ソテー みかん	スパゲティ 小麦粉 キャノーラ油	豚ひき肉 鶏レバー チーズ ポークウィンナー コーン いんげん みかん	人参 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 694 kcal 中学校 851 kcal					小学校 681 kcal 中学校 820 kcal				
<b>8(月)</b> 麦ごはん 中華スープ 焼きギョウザ 豚肉とピーマンの 中華炒め	麦ごはん 春雨 かまぼこ 焼きギョウザ	豆腐 人参 長葱	人参 人参	人参	小学校 601 kcal 中学校 840 kcal	あんかけラーメン 米粉入り春巻き 切干大根のごま酢あえ	ラーメン きび和糖 澱粉 キャノーラ油 白ごま きび和糖	豚肉 焼きちくわ 米粉入り春巻き 糸寒天 焼豚	白菜・玉葱 人参・長葱 たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり・人参
小学校 601 kcal 中学校 840 kcal					小学校 649 kcal 中学校 801 kcal				
<b>9(火)</b> メロンパン 野菜コンソメスープ ハーブチキン 江別産かぼちゃの スコップコロッケ	メロンパン ベーコン ハーブチキン オリーブ油 きび和糖 キャノーラ油	キャベツ 人参 コーン 豚ひき肉	キャベツ 玉葱・人参 コーン 玉葱 かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉葱 人参 かぼちゃ	小学校 669 kcal 中学校 817 kcal	ごはん いももち汁 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	ごはん いももち 白かまぼこ 五目たまご焼き 【(代替) 焼きかまぼこ】 きび和糖 キャノーラ油	人参 人参 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 669 kcal 中学校 817 kcal					小学校 670 kcal 中学校 837 kcal				
<b>10(水)</b> ごはん カツカレー 豚ヒレカツ マスカットゼリー入り フルーツポンチ	ごはん じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 キャノーラ油 シャインマスカットゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳 豚ヒレカツ 豆乳ゼリー	玉葱 人参 人参 人参 人参	玉葱 人参 人参 人参 人参	小学校 710 kcal 中学校 914 kcal	バーガーパン ブラウンシチュー 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	バーガーパン じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 キャノーラ油	豚肉 鶏レバー チーズ 照り焼きチキンバーグ セミドライソーセージ	人参 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 710 kcal 中学校 914 kcal					小学校 664 kcal 中学校 801 kcal				
<b>11(木)</b> きのこうどん 肉詰めいなり ごま団子	うどん 白玉餅 黒ごま きび和糖	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐 肉詰めいなり	たまご茸 干しいたけ えのき 人参・長葱	人参	小学校 746 kcal 中学校 872 kcal	ごはん 味噌けんちん汁 【旨味注意して食べましょう】 いわしの梅煮 キャベツの 塩こんぶあえ	ごはん じゃがいも 鶏肉 豆腐 みそ いわしの梅煮 塩こんぶ	大根・人参 長葱・ごぼう つぎこんにやく キャベツ 人参 きゅうり	人参 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 746 kcal 中学校 872 kcal					小学校 642 kcal 中学校 830 kcal				
<b>12(金)</b> ごはん 味噌けんちん汁 【旨味注意して食べましょう】 いわしの梅煮 キャベツの 塩こんぶあえ	ごはん じゃがいも	鶏肉 豆腐 みそ いわしの梅煮 塩こんぶ	大根・人参 長葱・ごぼう つぎこんにやく キャベツ 人参 きゅうり	人参 人参 人参 人参 人参 人参	小学校 663 kcal 中学校 828 kcal	ごはん 味噌けんちん汁 【旨味注意して食べましょう】 いわしの梅煮 キャベツの 塩こんぶあえ	ごはん じゃがいも 鶏肉 豆腐 みそ いわしの梅煮 塩こんぶ	大根・人参 長葱・ごぼう つぎこんにやく キャベツ 人参 きゅうり	人参 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 663 kcal 中学校 828 kcal					小学校 651 kcal 中学校 805 kcal				
<b>15(月)</b> ごまロールパン ラビオリスープ 鮭キャベツカツ ごぼうサラダ	ごまロールパン ポークラビオリ キャノーラ油 マヨネーズ	白菜 長葱 人参 鮭キャベツカツ ポークハム	白菜 長葱 人参 ごぼう・人参 きゅうり コーン	白菜 かぼちゃ 人参 人参 人参	小学校 651 kcal 中学校 805 kcal	ごはん 味付肉団子 コールスローサラダ (クリーミードレッシング)	コッペパン バター 脱脂粉乳 牛乳 味付肉団子 ポークハム	玉葱 かぼちゃ 人参 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 651 kcal 中学校 805 kcal					小学校 602 kcal 中学校 820 kcal				

※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、江別市立学校給食会事務局(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 いい歯の日



「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。