

# 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 病気にかり にくくするなど	
<b>3(月)</b> ココアパン マカロニのクリーム煮	ココアパン じゃがいも バター マカロニ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	玉葱 人参	じゃがいも 玉葱 人参
小学校 715 kcal	いかメンチカツ 紫玉葱と大根のマリネ	キャノーラ油 キャノーラ油	いかメンチカツ セミドライソーセージ 大根・紫玉葱 きゅうり レモン果汁	人参 大根 紫玉葱
中学校 872 kcal	<b>4(火)</b> ごはん ワンタンスープ	ごはん 肉入りワンタン	白菜 人参 長葱	白菜 人参 長葱
小学校 613 kcal	五目野菜肉団子 豚肉とブロッコリーの中華炒め	五目野菜肉団子 マロニー 豚肉	ブロッコリー 玉葱・生姜 玉葱 生姜	ブロッコリー 玉葱 生姜
中学校 838 kcal	<b>5(水)</b> 背割りパン 焼きそば	背割りのパン ラーメン	人参 キャベツ	人参 キャベツ
小学校 675 kcal	フランクフルト ごぼうサラダ	フランクフルト ソーセージ	人参 玉葱	人参 玉葱
中学校 819 kcal	<b>6(木)</b> ごはん 大豆の磯煮	ごはん じゃがいも きび砂糖	人参 玉葱	じゃがいも 人参 玉葱
小学校 682 kcal	骨に注意して食べましょう ほっけ西京フライ 浅漬け	キャノーラ油 白ごま	ほっけ・豚肉 きゅうり キャベツ 人参	ほっけ 人参 キャベツ
中学校 870 kcal	<b>11(火)</b> ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁	ごはん じゃがいも きび砂糖	人参 長葱	じゃがいも 人参 長葱
小学校 660 kcal	骨に注意して食べましょう さばのみぞれ煮 五目きんぴら	キャノーラ油 白ごま	さばのみぞれ煮 人参 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 827 kcal	<b>12(水)</b> スパゲティミートソース 白花豆コロッケ	スパゲティ 小麦粉	玉葱 人参	玉葱 人参
小学校 701 kcal	甘夏ゼリーのフルーツあえ	キャノーラ油 甘夏ゼリー	人参 人参	人参 人参
中学校 886 kcal	<b>13(木)</b> ごはん うずら卵入りおでん	ごはん きび砂糖	人参 人参	人参 人参
小学校 640 kcal	卵除去食対応 ポークシューマイ きゅうりの梅おほかあえ	キャノーラ油 きび砂糖	ポークシューマイ 焼きちくわ かつお削り節 梅肉	人参 人参 人参
中学校 835 kcal	<b>17(月)</b> コッペパン 秋の味覚シチュー	コッペパン バター	人参 人参	人参 人参
小学校 724 kcal	ハンバーグのケチャップソースがけ コーンとウインナーのソテー	キャノーラ油 キャノーラ油	ハンバーグ チキンウインナー 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 865 kcal	<b>18(火)</b> 麦ごはん 白菜のみそ汁	麦ごはん 油揚げ	人参 人参	人参 人参
小学校 686 kcal	骨に注意して食べましょう あじフライ (ソース)	キャノーラ油	あじフライ 人参	人参
中学校 884 kcal	切干大根の煮物	キャノーラ油 きび砂糖	鶏肉 さつま揚げ 人参	人参 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 病気にかり にくくするなど	
<b>19(水)</b> きのこあんかけうどん	うどん 澱粉	鶏肉 つと 高野豆腐	干しいたけ 舞茸・たもぎ茸 長葱・人参	長葱 人参
小学校 648 kcal	もちいなり 華風きゅうり漬け	もちいなり きび砂糖	人参	人参
中学校 749 kcal	グレープゼリー	グレープゼリー		
<b>20(木)</b> 江別小麦パン ミートボールスープ	江別小麦パン 春雨	ミートボール	大根 人参・長葱	大根 人参 長葱
小学校 634 kcal	鶏肉のチーズ焼き ペンネソテー	パンネ きび砂糖 キャノーラ油	鶏肉のチーズ焼き 人参 ピーマン コーン	人参 人参 人参
中学校 785 kcal	ミルクメーク(ココア)	ミルクメーク		玉葱
<b>21(金)</b> ごはん 豆腐の中華煮	ごはん きび砂糖	豆腐 ベーコン	玉葱・たけのこ 人参・チンゲンサイ 干しいたけ	玉葱 人参
小学校 624 kcal	鶏肉と野菜の焼きつくね 春雨サラダ	鶏肉と野菜の焼きつくね 春雨	人参 人参 人参	人参 人参
中学校 807 kcal	<b>24(月)</b> 醤油ラーメン	ラーメン	たけのこ もやし 人参・玉葱 長葱	人参 玉葱 人参
小学校 661 kcal	ちくわチーズの磯辺揚げ おほかあえ	キャノーラ油 きび砂糖	ちくわチーズの磯辺揚げ かつお削り節 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 749 kcal	<b>25(火)</b> コッペパン ラビオリスープ	コッペパン ポークラビオリ	大根・玉葱・長葱 人参・コーン	大根 人参 玉葱
小学校 682 kcal	イタリアンチキン ハムのマリネ	キャノーラ油	イタリアンチキン ポークハム 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 789 kcal	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム		人参
<b>26(水)</b> ごはん 江別の実りカレー	ごはん キャノーラ油	鶏肉 大豆 チーズ	玉葱 人参 かぼちゃ	人参 人参 人参
小学校 706 kcal	コーンといんげんのソテー	キャノーラ油	チキンウインナー コーン いんげん	人参 人参 人参
中学校 917 kcal	りんご		りんご	人参
<b>27(木)</b> ごはん たら団子汁	ごはん じゃがいも	野菜入りたらボール みそ	人参・玉葱 大根・長葱	人参 人参 人参
小学校 610 kcal	厚焼き卵 【◎代替】焼きかまぼこ】	厚焼き卵 【代替 焼きかまぼこ】		人参 人参
中学校 800 kcal	五目うの花炒め	キャノーラ油 きび砂糖	人参 人参 人参	人参 人参 人参
<b>28(金)</b> ごまロールパン 野菜コンソメスープ	ごまロールパン じゃがいも	人参 人参	玉葱 人参	人参 人参
小学校 633 kcal	照り焼きチキンハンバーグ イタリアンサラダ	照り焼きチキンハンバーグ ドレッシング	人参 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 801 kcal	(中)プレーンヨーグルト	プレーンヨーグルト		人参
<b>31(月)</b> ごはん わかめスープ	ごはん わかめ	豆腐 白かまぼこ	人参 長葱 玉葱	人参 人参 人参
小学校 672 kcal	ぶりカツ チャブチェ	キャノーラ油 マロニー	ぶりカツ 人参 人参	人参 人参 人参
中学校 847 kcal		きび砂糖・ごま油 キャノーラ油	人参 人参 人参	人参 人参 人参

※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)