

# 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
	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 病気にかかり にくくするなど	
1(火) コッペパン 大豆入りブラウン シチュー	コッペパン	豚肉	玉葱	大豆 玉葱 じゃがいも 人参
	じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油	大豆 鶏レバー チーズ	セロリ 人参	
小学校 613 kcal	ハーブチキン	ハーブチキン		人参 玉葱
中学校 751 kcal	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	コーン ポークハム	キャベツ・人参 きゅうり・コーン	
2(水) ごはん マーボー豆腐	ごはん	豆腐	長葱	長葱
	きび砂糖 澱粉	大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ	人参	
小学校 612 kcal	コーンのつまみ揚げ	コーンのつまみ揚げ		人参
中学校 839 kcal	華風きゅうり漬	きゅうり 人参	人参	
4(金) きつねうどん	うどん	鶏肉	人参	人参
	きび砂糖	油揚げ 高野豆腐 白かまぼこ	干しいたけ 長葱	
小学校 724 kcal	ごぼうメンチカツ	ごぼうメンチカツ		長葱
中学校 828 kcal	ほうれん草のごまあえ	糸寒天	ほうれん草 もやし・人参	
	米粉ワッフル(チョコ)	米粉ワッフル		
7(月) コッペパン ポテトボールスープ	コッペパン	脱脂粉乳	玉葱	玉葱 キャベツ
	いもち バター	牛乳	コーン	
小学校 671 kcal	イタリアンチキン	イタリアンチキン		人参 紫玉葱
中学校 818 kcal	紫玉葱とハムのマリネ	ポークハム	キャベツ・人参 パセリ・紫玉葱 レモン果汁	
8(火) ごはん 大根と油揚げのみそ汁	ごはん	油揚げ	大根	みそ 大根 人参 長葱
		豆腐 みそ	人参 長葱	
小学校 616 kcal	塩ザンギ	塩ザンギ		長葱 かぼちゃ 玉葱
中学校 783 kcal	かぼちゃのそぼろ煮	豚ひき肉	かぼちゃ 玉葱 枝豆	
9(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	キャベツ 玉葱
			玉葱・人参 コーン	
小学校 712 kcal	フランクフルト	フランクフルト		人参 大豆
中学校 875 kcal	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆	玉葱 エリンギ トマト湯むき	
10(木) 麦ごはん 中華スープ	麦ごはん	かまぼこ	人参	人参
		豆腐	もやし 長葱	
小学校 653 kcal	ショーロンポー	ショーロンポー		長葱 人参
中学校 852 kcal	ヤーコン入り チンジャオロースー	豚肉	ヤーコン・長葱 干しいたけ ピーマン ヤーコン	
11(金) スパゲティミートソース	スパゲティ	豚ひき肉	玉葱	玉葱
	小麦粉	鶏レバー チーズ	人参	
小学校 711 kcal	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ		人参
中学校 838 kcal	ぶどうゼリー入り フルーツポンチ	ぶどうゼリー	豆乳ゼリー パイナップル 黄桃	
14(月) ごはん 豆腐となめこのみそ汁	ごはん	豆腐	人参・なめこ	人参 大根
		油揚げ みそ	大根 長葱	
小学校 678 kcal	いわしの梅煮	いわしの梅煮		玉葱 長葱
中学校 849 kcal	焼肉丼の具	豚肉	玉葱 人参 つきこんにやく	
15(火) 江別小麦パン 白菜とミートボールの スープ	江別小麦パン	鶏と豚のミートボール	白菜	白菜 長葱
	春雨		長葱 人参	
小学校 606 kcal	鮭キャベツカツ	鮭キャベツカツ		人参 かぼちゃ
中学校 780 kcal	スイートパンプキン	牛乳	かぼちゃ	
16(水) ごはん ピリ辛丼の具	ごはん	キャノーラ油	人参	人参
		鶏粉	人参	
小学校 645 kcal	えびシューマイ	えびシューマイ		人参
中学校 836 kcal	ハリハリ漬	きび砂糖 ごま油 白ごま	人参 人参 人参	
17(木) スライスパン 豆腐入り野菜スープ	スライスパン	ベーコン	人参・長葱	人参 長葱
		豆腐	玉葱	
小学校 634 kcal	味付き肉団子	味付き肉団子		人参 玉葱
中学校 815 kcal	江別小麦ラーメンサラダ (焙煎ごまドレッシング)	江別小麦めん 白ごま ドレッシング	人参 人参 人参	
	レーズンクリーム	レーズンクリーム		
18(金) ごはん ポークカレー	ごはん	じゃがいも	玉葱	玉葱 人参
		キャノーラ油	人参	
小学校 687 kcal	コーンといんげんの ソテー	ベーコン	コーン	人参 じゃがいも
中学校 900 kcal	りんご	りんご	りんご	
21(月) 五目うどん	うどん	鶏肉	人参	人参
		白かまぼこ 油揚げ 高野豆腐	人参 長葱	
小学校 750 kcal	野菜かき揚げ	野菜かき揚げ		長葱
中学校 881 kcal	ごま団子	白玉餅・黒ごま きび砂糖		
22(火) ごはん さつまいも	ごはん	さつまいも	人参・玉葱	玉葱
		みそ	長葱	
小学校 664 kcal	にしんの甘露煮	にしんの甘露煮		長葱 人参
中学校 831 kcal	小松菜のからしあえ	きび砂糖	糸寒天 小松菜・もやし 人参	
	タレ付納豆 【代替】のり佃煮	タレ付納豆 【代替】のり佃煮		
24(木) バーガーパン マカロニスープ	バーガーパン	マカロニ	玉葱	玉葱
		じゃがいも	人参	
小学校 645 kcal	あみ焼きハンバーグ	あみ焼きハンバーグ		人参 キャベツ
中学校 755 kcal	キャロットサラダ	ドレッシング	人参 キャベツ きゅうり	
	スライスチーズ	スライスチーズ		
25(金) ごはん もずくスープ	ごはん	もずく	人参	長葱
		豆腐	長葱	
小学校 598 kcal	焼きギョウザ	焼きギョウザ		玉葱 キャベツ
中学校 823 kcal	ホイコーロー	きび砂糖	人参 キャベツ 人参 干しいたけ	
28(月) ごはん 湯葉入りすまし汁	ごはん	湯葉	人参・長葱	長葱
		豆腐	人参 長葱	
小学校 671 kcal	さばのみそ煮	さばのみそ煮		玉葱 人参
中学校 839 kcal	肉じゃが	じゃがいも	人参 人参 人参	
29(火) 味噌コーンラーメン	ラーメン	豚肉	人参	人参 玉葱
		赤みそ	人参 玉葱 長葱	
小学校 633 kcal	米粉入り春巻き	米粉入り春巻き		長葱 白菜
中学校 774 kcal	白菜のナムル	白菜	白菜 きゅうり 人参	
30(水) ごはん スープカレー	ごはん	じゃがいも	人参・玉葱	人参 玉葱
		オリーブ油	人参 キャベツ	
小学校 725 kcal	チキン豆腐ハンバーグ	チキン豆腐ハンバーグ		人参 玉葱
中学校 929 kcal	コーンと枝豆のソテー	コーン	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)