

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 (コールスロートレッシング) | 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 ごま油・白ごま | 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 | 白ごま きび砂糖 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 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 玉葱 |
| 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 |
| 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 | |
| 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 | プレーンオムレツ | プレーンオムレツ | | 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 | 砂糖 バター | 牛乳 生クリーム | |
| 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 | うすら卵 白かまぼこ | |
| 小学校 645 kcal | えびシュウマイ | えびシュウマイ | | 人参 玉葱 |
| 中学校 836 kcal | ハリハリ漬 | きび砂糖 ごま油 白ごま | 糸切り昆布 切干大根 きゅうり 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 | パンパンジーチキン きゅうり キャベツ 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 | キャノーラ油 | 人参 | 人参 じゃがいも |
| 中学校 900 kcal | りんご | りんご | 人参 | |
| 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 人参 |
| | | 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 | ポークハム 人参 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 白かまぼこ | 長葱 玉葱 | |
| 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 澱粉 | 豚肉 厚揚げ 赤みそ | |
| 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 玉葱 | |
| 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 きび砂糖 | 人参 玉葱 枝豆 | |
| 29(火) 味噌コーンラーメン | ラーメン | 豚肉 | 人参・長葱 | 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 | キャノーラ油 | 人参 | 人参 白菜 |
| 中学校 774 kcal | 白菜のナムル | きび砂糖 ごま油 白ごま | 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 玉葱 | |
| 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 | キャノーラ油 | 人参 玉葱 枝豆 | |

※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)