

# 7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 病気にかかり にくくするなど			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		
3(月)	ごはん	ごはん			13(木)	ごはん	ごはん			
	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	人参・玉葱 大根・長葱 ごぼう つきこんにやく		大根 きゅうり キャベツ	白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	白菜・人参 ごぼう 長葱	
小学校 668 kcal	<b>骨に注意して食べましょう</b>				小学校 683 kcal	豆腐のそぼろあん包み	豆腐のそぼろあん包み			
中学校 844 kcal	さばの和風カレー煮		さばの和風カレー煮		焼肉丼の具	きび砂糖 キャノーラ油	豚肉 白かまぼこ	ピーマン 玉葱・人参 つきこんにやく	ピーマン	
	浅漬け	白ごま		きゅうり・人参 キャベツ						
4(火)	背割りパン	背割りパン			14(金)	江別小麦パン	江別小麦パン			
	ポテトクリームスープ	いももち バター	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 コーン		キャベツ	ポークビーンズ	じゃがいも キャノーラ油 きび砂糖・小麦粉	豚肉 ベーコン 大豆	玉葱 人参
小学校 631 kcal	<b>骨に注意して食べましょう</b>				小学校 636 kcal	味付き肉団子	味付き肉団子			
中学校 767 kcal	あら挽きソーセージの ケチャップソースがけ	きび砂糖	あら挽きソーセージ		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	きゅうり キャベツ	
	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)	ドレッシング	ポークハム	キャベツ 人参 きゅうり						
5(水)	ごはん	ごはん			18(火)	麦ごはん	麦ごはん			
	ワンタンスープ		肉入りワンタン 豆腐 白かまぼこ	人参 長葱		マーマー豆腐	きび砂糖 澱粉	豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ	長葱 人参	
小学校 595 kcal	<b>骨に注意して食べましょう</b>				小学校 655 kcal	ショーロンポー	ショーロンポー			
中学校 806 kcal	コーンのつまみ揚げ	マロニー・ごま油	豚肉	コーンのつまみ揚げ ブロッコリー	華風きゅうり漬	きび砂糖・ごま油 白ごま		きゅうり 人参	きゅうり	
	豚肉とブロッコリーの 中華炒め	きび砂糖 キャノーラ油		人参・生姜 たけのこ						
6(木)	五目うどん	うどん	鶏肉・油揚げ 白かまぼこ 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱	19(水)	コッペパン	コッペパン			
	星のコロッケ	星のコロッケ				白菜とえびボールの スープ	春雨	えびボール	白菜 人参 長葱	
小学校 642 kcal	<b>骨に注意して食べましょう</b>				小学校 609 kcal	バジルチキンフライ	キャノーラ油	バジルチキンフライ		
中学校 796 kcal	きゅうりともやしの 香味あえ	白ごま・ごま油	焼豚	きゅうり・もやし 人参・レモン果汁	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	チキンウィンナー	コーン 枝豆		
	七タゼリー	七タゼリー			(中)プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト			
7(金)	ごはん	ごはん			20(木)	ごはん	ごはん			
	じゃがいもともずくの みそ汁	じゃがいも	もずく 油揚げ みそ	人参 長葱		ハヤシライス	じゃがいも	豚肉・チーズ 鶏レバー 脱脂粉乳	玉葱 人参	ブロッコリー
小学校 681 kcal	<b>骨に注意して食べましょう</b>				小学校 722 kcal	ハンバーグ	ハンバーグ			
中学校 863 kcal	いわしの梅煮	キャノーラ油	豚ひき肉	玉葱	キャベツとブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ 人参	キャベツ	
	炒め納豆	きび砂糖	ひきわり納豆	人参 ピーマン						
10(月)	コッペパン	コッペパン			21(金)	ミルクパン	ミルクパン			
	チキンクリームシチュー	じゃがいも バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参		野菜スープ		白かまぼこ	キャベツ コーン・人参 長葱・玉葱	
小学校 665 kcal	<b>骨に注意して食べましょう</b>				小学校 599 kcal	イタリアンチキン		イタリアンチキン		
中学校 811 kcal	たらのガーリックフライ	キャノーラ油	たらのガーリックフライ		ガリパタペネソテー	バター・ペネ キャノーラ油	ベーコン	玉葱・バジル エリンギ	キャベツ	
	マスカットゼリーの フルーツあえ	マスカットゼリー		黄桃 みかん パイナップル	(中)ミルク(ココア)	ミルク				
11(火)	ごはん	ごはん			24(月)	ジャージャー麺	ラーメン きび砂糖 白ごま キャノーラ油 ごま油・澱粉	豚ひき肉 赤みそ	玉葱 人参 たけのこ 干しいたけ	
	沢煮椀		豚肉 豆腐	ごぼう 人参・長葱 干しいたけ		さつまパイ	さつまパイ キャノーラ油			ミニトマト
小学校 622 kcal	<b>骨に注意して食べましょう</b>				小学校 673 kcal	ミニトマト				
中学校 787 kcal	鶏肉のごま照り焼き		鶏肉のごま照り焼き							
	大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖 キャノーラ油	ひじき・大豆 高野豆腐 焼きちくわ	人参						
12(水)	夏野菜ナポリタン	スパゲティ 小麦粉 バター きび砂糖	ベーコン 豚肉 チーズ	玉葱・人参 コーン ズッキーニ トマト湯むき	12(水)	ハムのマリネ	キャノーラ油	ポークハム	キャベツ・玉葱 パセリ・人参 レモン果汁	キャベツ
	冷凍みかん			みかん						

※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)