

# 9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
	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>1(金)</b> スライスパン コンソメスープ	スライスパン じゃがいも	ベーコン	玉葱・人参 コーン	玉葱
小学校 684 kcal	鶏肉のチーズ焼き ハムのマリネ	鶏肉のチーズ焼き ポークハム	キャバツ・人参 パセリ・玉葱 レモン果汁	人参 キャバツ
中学校 789 kcal	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム		キャバツ
<b>4(月)</b> ごはん 湯葉とオクラのすまし汁	ごはん 湯葉	オクラ	オクラ	オクラ
小学校 623 kcal	キャバツ入り平つくね 豚肉とごぼうの ごまみそ煮	キャバツ入り平つくね 豚肉	ごぼう・人参 ピーマン しらたき	人参 長葱 ピーマン
中学校 792 kcal	背割りパン 大根とベーコンの スープ	背割りパン ベーコン	大根 玉葱 人参	大根
小学校 591 kcal	フランクフルト チーズ入りマッシュポテト	フランクフルト 牛乳・チーズ		人参 玉葱
中学校 802 kcal	(中)米粉ワッフル(チョコ)	米粉ワッフル		玉葱
<b>7(木)</b> ごはん レタスとえびボールの スープ	ごはん 春雨	えびボール 豆腐	レタス 人参 長葱	レタス
小学校 698 kcal	骨に注意して食べましょう さばの和風カレー煮 豚肉とこんにゃくの 炒め煮	さばの和風カレー煮 豚肉	つきこんにゃく 人参 グリーンピース	人参 長葱
中学校 876 kcal	わかめラーメン	ラーメン 豚肉 わかめ	たけのこ 人参・もやし 玉葱 長葱	人参 玉葱
小学校 664 kcal	ジャンボギョウザ 小松菜のナムル	ジャンボギョウザ 白かまぼこ	小松菜 人参	玉葱
中学校 759 kcal	ミルク(ココア)	ミルク		長葱
<b>11(月)</b> 江別小麦パン ブラウンシチュー	江別小麦パン じゃがいも	豚肉	玉葱	玉葱
小学校 596 kcal	コーンといんげんの ソテー	鶏レバー チーズ	セロリ 人参	人参
中学校 781 kcal	ミニトマト	チキンウインナー	いんげん コーン	人参
<b>12(火)</b> ごはん 大豆の磯煮	ごはん じゃがいも	ひじき・豚肉	人参	人参
小学校 725 kcal	骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 春雨ともやしの香味あえ	焼きちくわ 油揚げ・大豆 いわしのみぞれ煮	つきこんにゃく もやし・人参 きゅうり レモン果汁	人参 きゅうり 大豆
中学校 918 kcal	五目うどん	うどん 白かまぼこ 油揚げ 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱	人参
小学校 660 kcal	野菜かき揚げ 華風きゅうり漬	キャノーラ油	野菜かき揚げ きゅうり 人参	長葱 きゅうり
中学校 759 kcal	ごはん じゃがいもともずくの みそ汁	ごはん じゃがいも	もずく 人参 油揚げ 長葱 みそ	人参
小学校 646 kcal	豆腐のそぼろあん包み 五目きんぴら	豆腐のそぼろあん包み 豚肉	ごぼう 人参	長葱
中学校 811 kcal	コッペパン パンプキンポタージュ	コッペパン バター	かぼちゃ 玉葱 人参	人参 玉葱
小学校 612 kcal	肉団子のケチャップあん 江別小麦ラーメンサラダ (焙煎ごまドレッシング)	肉団子のケチャップあん 江別小麦めん	きゅうり キャバツ 人参	きゅうり キャバツ
中学校 748 kcal		パンパンジーチキン ドレッシング		キャバツ

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(火)</b> ごはん マーボー豆腐	ごはん きび砂糖 澱粉	豆腐・豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ	長葱 人参	長葱
小学校 648 kcal	ポークシュウマイ ハリハリ漬	ポークシュウマイ	糸きり昆布 切干し大根 きゅうり 人参	人参 きゅうり
中学校 843 kcal	コッペパン 白菜とミートボールの スープ	コッペパン 春雨	ベーコン ミートボール 長葱 人参	白菜 長葱 人参
小学校 656 kcal	イタリアンチキン ウインナーとブロッコリーの ソテー	イタリアンチキン キャノーラ油	イタリアンチキン ポークウインナー	人参 ブロッコリー
中学校 776 kcal	麦ごはん 豆腐としめじのみそ汁	麦ごはん 豆腐・みそ 油揚げ	人参・大根 しめじ・長葱	人参 大根
小学校 670 kcal	味付き肉団子 豚肉の生姜煮	味付き肉団子 豚肉	玉葱・人参 白かまぼこ つきこんにゃく 生姜	人参 玉葱 生姜
中学校 857 kcal	ひじきふりかけ	ひじきふりかけ		大根
<b>22(金)</b> スパゲティミートソース	スパゲティ 小麦粉	豚ひき肉 鶏レバー チーズ	玉葱 人参	人参
小学校 685 kcal	コーンフライ 豆乳ゼリー入り フルーツポンチ	キャノーラ油	コーンフライ 豆乳ゼリー みかん パイナップル 黄桃	玉葱
中学校 863 kcal	ごはん 中華スープ	ごはん 春雨	豆腐 かまぼこ たけのこ 人参 長葱	人参 長葱
小学校 637 kcal	鶏肉のごま照り焼き ホイコーロー	鶏肉のごま照り焼き きび砂糖 澱粉	キャバツ・長葱 干しいたけ ピーマン	キャバツ ピーマン
中学校 814 kcal	ココアパン ラビオリスープ	ココアパン ポークラビオリ	白菜・長葱 人参 コーン	白菜 人参 コーン
小学校 601 kcal	あみ焼きハンバーグ ジャーマンポテト	あみ焼きハンバーグ じゃがいも	ベーコン 玉葱 パセリ	長葱
中学校 755 kcal	(中)ベビーチーズ	ベビーチーズ		玉葱
<b>27(水)</b> ごはん すき焼き	ごはん きび砂糖	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	しらたき 玉葱・長葱 たもぎ茸	玉葱 長葱
小学校 663 kcal	骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮 浅漬	にしんの甘露煮	きゅうり・人参 キャバツ	人参 キャバツ
中学校 855 kcal	十五夜デザート	十五夜デザート		きゅうり
<b>28(木)</b> かしわうどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐	人参 長葱	人参
小学校 788 kcal	鮭メンチカツ ごま団子	キャノーラ油	鮭メンチカツ 白玉粉 黒ごま きび砂糖	長葱
中学校 918 kcal	ごはん ポークと豆のカレー	ごはん キャノーラ油	豚肉・チーズ 大豆・鶏レバー 脱脂粉乳 人参	人参 大豆 玉葱
小学校 706 kcal	海藻サラダ (和風ごまドレッシング)	ドレッシング	海藻サラダ キャバツ きゅうり 人参	人参 キャバツ
中学校 916 kcal	ラ・フランス缶		ラ・フランス	きゅうり

※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)