



# 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>2(月)</b> 黒糖パン マカロニのクリーム煮 小学校 737 kcal 中学校 883 kcal	黒糖パン じゃがいも マカロニ・バター	鶏肉 牛乳・脱脂粉乳	玉葱 人参	じゃがいも 人参
プレーンオムレツ 【代替】焼きかまぼこ 紫玉葱とセミドライ ソーセージのサラダ (イタリアンドレッシング)	プレーンオムレツ ドレッシング セミドライソーセージ	プレーンオムレツ	人参 玉葱 キャベツ	人参 玉葱 キャベツ
<b>3(火)</b> ごはん 水ギョウザスープ 小学校 682 kcal 中学校 870 kcal	ごはん 水ギョウザ		人参 長葱	人参 長葱
野菜の焼きつくね 豚肉とブロッコリーの 中華炒め	野菜の焼きつくね マロニー きび砂糖・ごま油 キャノーラ油	豚肉 ブロッコリー	人参 長葱 玉葱 生姜	人参 長葱 玉葱 生姜
<b>4(水)</b> スパゲティミートソース 小学校 692 kcal 中学校 821 kcal	スパゲティ 小麦粉	豚ひき肉 鶏レバー チーズ	人参 玉葱	人参 玉葱
フランクフルト 甘夏ゼリーの フルーツあえ	フランクフルト 甘夏ゼリー		人参	人参
<b>5(木)</b> ごはん けんちん汁 小学校 662 kcal 中学校 832 kcal	ごはん 鶏肉 豆腐	人参・大根・長葱 つきこんにやく 干しいたけ	人参 大根 長葱	人参 大根 長葱
【代替】あじフライ(ソース) 大豆とひじきの炒め煮	キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油	あじフライ ベーコン・大豆 ひじき・高野豆腐 焼きちくわ	人参 大根 長葱	人参 大根 長葱
<b>10(火)</b> ごはん もやしと油揚げの みそ汁 小学校 647 kcal 中学校 815 kcal	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ	もやし 人参 長葱	人参 長葱	人参 長葱
いわしの梅煮 五目うの花炒め のりふりかけ	いわしの梅煮 おから・ひじき キャノーラ油 豚ひき肉	しらたき 人参・長葱	人参 長葱	人参 長葱
<b>11(水)</b> コッペパン ミートボールスープ 小学校 711 kcal 中学校 820 kcal	コッペパン ミートボール	大根・人参 玉葱	大根 人参	大根 人参
カレーコロッケ ペンネソテー ブルーベリークレープ	カレーコロッケ キャノーラ油 ペンネ・きび砂糖 キャノーラ油 ブルーベリークレープ	ベーコン 玉葱・コーン ピーマン	人参 玉葱	人参 玉葱
<b>12(木)</b> 麦ごはん 豆腐の中華煮 小学校 631 kcal 中学校 833 kcal	麦ごはん きび砂糖 キャノーラ油	豆腐 豚肉 白かまぼこ	玉葱・たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ	玉葱 人参
ポークシュウマイ 春雨サラダ	春雨 ごま油 きび砂糖	ポークシュウマイ ポークハム	人参 人参	人参 人参
<b>16(月)</b> 江別小麦パン 秋の味覚シチュー 小学校 723 kcal 中学校 929 kcal	江別小麦パン バター さつまいも	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	人参 玉葱 枝豆	人参 玉葱
イタリアンチキン コーンといんげんの 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 ポークウィンナー	人参 玉葱	人参 玉葱
<b>17(火)</b> ごはん 白菜となめこのみそ汁 小学校 687 kcal 中学校 851 kcal	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ	白菜・人参 なめこ 長葱	白菜 人参 長葱	白菜 人参 長葱
【代替】さばの塩焼き 五目きんぴら	さばの塩焼き きび砂糖 キャノーラ油 白ごま	さばの塩焼き 豚肉 ひじき さつまいも	人参 人参 長葱	人参 人参 長葱
<b>18(水)</b> 塩ワンタンメン 小学校 613 kcal 中学校 761 kcal	ラーメン 豚肉	たけのこ もやし・人参 玉葱・長葱	人参 人参	人参 人参
五目野菜肉団子 小松菜のナムル プレーンヨーグルト	五目野菜肉団子 春雨・ごま油 きび砂糖 白ごま プレーンヨーグルト	五目野菜肉団子 白かまぼこ	人参 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(木)</b> コッペパン ポトフ 小学校 656 kcal 中学校 778 kcal	コッペパン じゃがいも	ポークウィンナー	人参 玉葱 キャベツ	じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ
ささみカツ (ソース) 杏仁豆腐入り フルーツポンチ	キャノーラ油	ささみカツ 杏仁豆腐 はちみつレモンゼリー	人参 玉葱 キャベツ	人参 玉葱 キャベツ
<b>20(金)</b> ごはん 豚汁 小学校 613 kcal 中学校 793 kcal	ごはん じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	人参・玉葱 大根・長葱 ごぼう	じゃがいも 人参 玉葱 人参
【代替】にしんの甘露煮 ふきの炒め煮	にしんの甘露煮 きび砂糖 キャノーラ油	にしんの甘露煮 さつまいも	人参 大根 長葱	人参 大根 長葱
<b>23(月)</b> カレーうどん 小学校 641 kcal 中学校 749 kcal	うどん 澱粉	鶏肉 油揚げ	人参 長葱	人参 長葱
いなり寿司 きゅうりの梅おほかあえ	いなり寿司 きび砂糖	焼きちくわ かつお削り節	人参 もやし 梅肉	人参 長葱
<b>24(火)</b> ごはん 春雨スープ 小学校 617 kcal 中学校 797 kcal	ごはん 春雨	ベーコン	人参 長葱 もやし	人参 長葱 もやし
コーンのつまみ揚げ ホイコーロー	コーンのつまみ揚げ きび砂糖 澱粉	豚肉 厚揚げ 赤みそ	人参 キャベツ 長葱・ピーマン 干しいたけ	人参 キャベツ 長葱 キャベツ
<b>25(水)</b> 背割りパン 焼きそば 小学校 658 kcal 中学校 855 kcal	背割りパン ラーメン キャノーラ油	豚肉 焼きちくわ	人参 キャベツ	人参 キャベツ
ショーロンポー ごぼうサラダ	ショーロンポー ドレッシング	ショーロンポー ポークハム	人参 キャベツ 人参	人参 キャベツ
<b>26(木)</b> ごはん 白菜とえのきのみそ汁 小学校 666 kcal 中学校 834 kcal	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ	白菜・人参 えのき 長葱	白菜 人参 長葱	白菜 人参 長葱
【代替】たらの磯辺フライ 大根のそぼろ煮	キャノーラ油 きび砂糖 澱粉	たらの磯辺フライ 豚ひき肉	人参 大根 人参 グリーンピース	人参 大根 人参 大根
<b>27(金)</b> ミルクパン ラビオリスープ 小学校 667 kcal 中学校 796 kcal	ミルクパン ポークラビオリ		人参 玉葱 人参・コーン	人参 玉葱 人参
照り焼きチキンハンバーグ ハムのマリネ かぼちゃプリン	照り焼きチキンハンバーグ キャノーラ油 かぼちゃプリン	照り焼きチキンハンバーグ ポークハム	人参 キャベツ パセリ・人参 玉葱・レモン果汁	人参 キャベツ 人参 キャベツ
<b>30(月)</b> きのこあんかけうどん 小学校 678 kcal 中学校 817 kcal	うどん 澱粉	鶏肉 つと 油揚げ	人参 人参 人参	人参 人参 人参
野菜かき揚げ おほかサラダ (中)ベビーチーズ	野菜かき揚げ キャノーラ油 きび砂糖	野菜かき揚げ かつお削り節	人参 大根・きゅうり キャベツ	人参 大根 キャベツ
<b>31(火)</b> ごはん 江別の実りカレー 小学校 713 kcal 中学校 928 kcal	ごはん キャノーラ油 小麦粉	豚肉 大豆 チーズ	人参 玉葱 人参 かぼちゃ 枝豆	人参 玉葱 人参 かぼちゃ 枝豆
コーンとピーマンの ソテー りんご	キャノーラ油 チキンウィンナー	コーン ピーマン	人参 玉葱 りんご	人参 玉葱 りんご

※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)