



# 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	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	
小学校 737 kcal 中学校 883 kcal	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 [代替 焼きかまぼこ] セミドライソーセージ	人参 玉葱 キャベツ	
<b>3(火)</b> ごはん 水ギョウザスープ	ごはん 水ギョウザ		人参 長葱	
小学校 682 kcal 中学校 870 kcal	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 豚肉 ブロッコリー	人参 長葱 玉葱 カブ	
<b>4(水)</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	
小学校 692 kcal 中学校 821 kcal	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	人参	
<b>5(木)</b> ごはん けんちん汁	ごはん	鶏肉 豆腐	人参 大根 長葱	
小学校 662 kcal 中学校 832 kcal	【胃に注意して食べましょう】 あじフライ(ソース) ← 大豆とひじきの炒め煮	キャノーラ油 あじフライ きび砂糖 ベーコン・大豆 キャノーラ油 ひじき・高野豆腐 焼きちくわ	人参 大根 長葱	
<b>10(火)</b> ごはん もやしと油揚げの みそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐 みそ	人参 長葱	
小学校 647 kcal 中学校 815 kcal	【胃に注意して食べましょう】 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 豚ひき肉 のりふりかけ	人参 長葱	
<b>11(水)</b> コッペパン ミートボールスープ	コッペパン	ミートボール	大根 人参 玉葱	
小学校 711 kcal 中学校 820 kcal	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	人参 玉葱 人参 人参 人参	
<b>12(木)</b> 麦ごはん 豆腐の中華煮	麦ごはん	豆腐 豚肉	玉葱 人参 大根	
小学校 631 kcal 中学校 833 kcal	ポークシュウマイ 春雨サラダ	白かまぼこ ポークシュウマイ ポークハム	人参 人参 人参	
<b>16(月)</b> 江別小麦パン 秋の味覚シチュー	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	
小学校 723 kcal 中学校 929 kcal	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 ポークウィンナー	人参 玉葱	
<b>17(火)</b> ごはん 白菜となめこのみそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐 みそ	人参 長葱	
小学校 687 kcal 中学校 851 kcal	【胃に注意して食べましょう】 さばの塩焼き ← 五目きんぴら	さばの塩焼き 豚肉 ひじき さつま揚げ	人参 長葱	
<b>18(水)</b> 塩ワンタンメン	ラーメン	豚肉 肉入りワンタン	人参 玉葱 長葱	
小学校 613 kcal 中学校 761 kcal	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 白かまぼこ 春雨・ごま油 きび砂糖 白ごま プレーンヨーグルト	人参 玉葱 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	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	
小学校 656 kcal 中学校 778 kcal	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 人参 人参	
<b>20(金)</b> ごはん 豚汁	ごはん じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	人参 玉葱	
小学校 613 kcal 中学校 793 kcal	【胃に注意して食べましょう】 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	人参 長葱 人参	
<b>23(月)</b> カレーうどん	うどん 澱粉	鶏肉 油揚げ	人参 長葱	
小学校 641 kcal 中学校 749 kcal	いなり寿司 きゅうりの梅おほかあえ	いなり寿司 焼きちくわ かつお削り節	人参 長葱	
<b>24(火)</b> ごはん 春雨スープ	ごはん	春雨	人参 大根 長葱	
小学校 617 kcal 中学校 797 kcal	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	人参 長葱 人参	
<b>25(水)</b> 背割りパン 焼きそば	背割りパン	ラーメン キャノーラ油	人参 長葱	
小学校 658 kcal 中学校 855 kcal	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 ポークハム	人参 長葱 人参	
<b>26(木)</b> ごはん 白菜とえのきのみそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐 みそ	人参 長葱	
小学校 666 kcal 中学校 834 kcal	【胃に注意して食べましょう】 たらの磯辺フライ ← 大根のそぼろ煮	キャノーラ油 たらの磯辺フライ きび砂糖 澱粉	人参 長葱 人参	
<b>27(金)</b> ミルクパン ラビオリスープ	ミルクパン	ポークラビオリ	人参 長葱 人参	
小学校 667 kcal 中学校 796 kcal	照り焼きチキンハンバーグ ハムのマリネ	照り焼きチキンハンバーグ キャノーラ油 ポークハム	人参 長葱 人参	
<b>30(月)</b> きのこあんかけうどん	うどん 澱粉	鶏肉 つと 油揚げ	人参 長葱 人参	
小学校 678 kcal 中学校 817 kcal	野菜かき揚げ おほかサラダ (中)ベビーチーズ	キャノーラ油 キャノーラ油 きび砂糖 ベビーチーズ	人参 長葱 人参	
<b>31(火)</b> ごはん 江別の実りカレー	ごはん	油揚げ 豆腐 みそ	人参 長葱	
小学校 713 kcal 中学校 928 kcal	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 りんご	人参 長葱 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)