10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 エネルギーになる 熱やカ	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	江別産使用
2(月)	ごはん	ごはん			
	もやしと油揚げのみそ汁		油揚げ	もやし	みそ
			豆腐	人参	
			みそ	長葱	
	骨に注意して食べましょう いわしの梅煮		いわしの梅煮		人参
小学校 647 kcal	五目うの花炒め	きび砂糖	おから・ひじき	しらたき	
		キャノーラ油	豚ひき肉	人参・長葱	長葱
中学校 815 kcal	のりふりかけ		のりふりかけ		
3(火)	黒糖パン	黒糖パン			
	マカロニのクリーム煮	じゃがいも	鶏肉	玉葱	じゃがいも
		マカロニ・バター	牛乳・脱脂粉乳	人参	人参
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ		
	[◎代替 焼きかまぼこ]		[代替 焼きかまぼこ]		玉葱
小学校 737 kcal	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)	ドレッシング	セミドライソーセージ	キャベツ	キャベツ
				きゅうり	
中学校 883 kcal				紫玉葱	紫玉葱
4(水)	ごはん	ごはん			
	けんちん汁		鶏肉	人参・大根・長葱	大豆
			豆腐	つきこんにゃく	人参
				干ししいたけ	
	骨に注意して食べましょう あじフライ(ソース)	キャノーラ油	あじフライ		大根
小学校 662 kcal	大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖	ベーコン・大豆	人参	
		キャノーラ油	ひじき・高野豆腐		長葱
中学校 832 kcal			焼きちくわ		
5(木)	スパゲティミートソース	スパゲティ	豚ひき肉	玉葱	
		小麦粉	鶏レバー	人参	玉葱
			チーズ		
	フランクフルト		フランクフルト		
小学校 692 kcal	甘夏ゼリーのフルーツあえ	甘夏ゼリー		みかん	人参
				パイン	
中学校 821 kcal					
10(火)	江別小麦パン	江別小麦パン			
	秋の味覚シチュー	バター	鶏肉	人参	人参
		さつまいも	牛乳	玉葱	
			脱脂粉乳	枝豆	
	イタリアンチキン		イタリアンチキン		
小学校 723 kcal	コーンといんげんのソテー	キャノーラ油	ポークウインナー	コーン	玉葱
				いんげん	
中学校 929 kcal					
11(水)	ごはん	ごはん			人参
	水ギョウザスープ	水ギョウザ		もやし	長葱
				人参	
				長葱	玉葱
	野菜の焼きつくね		野菜の焼きつくね		
小学校 682 kcal	豚肉とブロッコリーの中華炒め	マロニー	豚肉	ブロッコリー	ブロッコリー
		きび砂糖・ごま油		玉葱・生姜	
中学校 870 kcal		キャノーラ油		たけのこ	生姜
12(木)	コッペパン	コッペパン			
	ミートボールスープ		ミートボール	大根・人参	大根
				玉葱	
	カレーコロッケ	カレーコロッケ			人参
		キャノーラ油			
小学校 711 kcal	ペンネソテー	ペンネ・きび砂糖	ベーコン	玉葱・コーン	
		キャノーラ油		ピーマン	玉葱
中学校 820 kcal	ブルーベリークレープ	ブルーベリークレープ			
16(月)	麦ごはん	麦ごはん			
	豆腐の中華煮	きび砂糖	豆腐	玉葱・たけのこ	
		澱粉	豚肉	チンゲンサイ	玉葱
		キャノーラ油	白かまぼこ	干ししいたけ	
	ポークシュウマイ		ポークシュウマイ		
小学校 631 kcal	春雨サラダ	春雨	ポークハム	もやし・人参	
		ごま油		きゅうり	人参
中学校 833 kcal		きび砂糖		レモン果汁	
17(火)	カレーうどん	うどん	鶏肉	玉葱	
		澱粉	油揚げ	人参	玉葱
				長葱	
	いなり寿司	いなり寿司			人参
小学校 641 kcal	きゅうりの梅おかかあえ	きび砂糖	焼きちくわ	きゅうり	
			かつお削り節	もやし	長葱
中学校 749 kcal				梅肉	
18(水)	ごはん	ごはん			
	白菜となめこのみそ汁		油揚げ	白菜・人参	白菜
			豆腐	なめこ	
			みそ	長葱	
	骨に注意して食べましょう さばの塩焼き		さばの塩焼き		人参
小学校 687 kcal	五目きんぴら	きび砂糖	豚肉	ごぼう	
		キャノーラ油	ひじき	人参	長葱
中学校 851 kcal		白ごま	さつま揚げ	しらたき	

	献立	食品 エネルギーになる 熱やカ	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	江別産使用
19(木)	ごはん	ごはん			
	春雨スープ	春雨	ベーコン	たけのこ	人参
				人参・長葱	
				もやし	
	コーンのつまみ揚げ		コーンのつまみ揚げ		長葱
小学校 617 kcal	ホイコーロー	きび砂糖	豚肉	キャベツ	
		澱粉	厚揚げ	長葱・ピーマン	キャベツ
中学校 797 kcal			赤みそ	干ししいたけ	
20(金)	コッペパン	コッペパン			
	ポトフ	じゃがいも	ポークウインナー	人参	じゃがいも
				玉葱	
				キャベツ	人参
	ささみカツ(ソース)	キャノーラ油	ささみカツ		玉葱
小学校 656 kcal					
中学校 778 kcal	杏仁豆腐入りフルーツポンチ	杏仁豆腐		パイン	キャベツ
		はちみつレモンゼリー		黄桃	
23(月)	ごはん	ごはん			
	豚汁	じゃがいも	豚肉	人参・玉葱	じゃがいも
			豆腐	大根・長葱	玉葱
			みそ	ごぼう	人参
				つきこんにゃく	
	骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮		にしんの甘露煮		大根
小学校 613 kcal	ふきの炒め煮	きび砂糖	さつま揚げ	山ふき	
		キャノーラ油			長葱
中学校 793 kcal					
24(火)	背割りパン	背割りパン			
	焼きそば	ラーメン	豚肉	人参	
		キャノーラ油	焼きちくわ	キャベツ	人参
	ショーロンポー		ショーロンポー		
小学校 658 kcal	ごぼうサラダ	ドレッシング	ポークハム	ごぼう	
				人参	キャベツ
中学校 855 kcal					
25(水)	ごはん	ごはん			
	白菜とえのきのみそ汁		油揚げ	白菜・人参	白菜
			豆腐	えのき	
			みそ	長葱	長葱
	骨に注意して食べましょう たらの磯辺フライ	キャノーラ油	たらの磯辺フライ		人参
小学校 666 kcal	大根のそぼろ煮	きび砂糖	豚ひき肉	大根	
		澱粉		人参	大根
中学校 834 kcal				グリンピース	
26(木)	塩ワンタンメン	ラーメン	豚肉	たけのこ	
			肉入りワンタン	もやし・人参	人参
				玉葱・長葱	
	五目野菜肉団子		五目野菜肉団子		
小学校 613 kcal	小松菜のナムル	春雨・ごま油	白かまぼこ	小松菜	玉葱
		きび砂糖		人参	
中学校 761 kcal		白ごま			長葱
	プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト		
27(金)	ごはん	ごはん			
	江別の実りカレー	キャノーラ油	豚肉	玉葱	大豆
		小麦粉	大豆	人参	
			チーズ	かぼちゃ	人参
				枝豆	
小学校 713 kcal	コーンとピーマンのソテー	キャノーラ油	チキンウインナー	コーン	玉葱
				ピーマン	
中学校 928 kcal	りんご			りんご	かぼちゃ
30(月)	ミルクパン	ミルクパン			
	ラビオリスープ	ポークラビオリ		玉葱・長葱	玉葱
				人参・コーン	
	照り焼きチキンハンバーグ		照り焼きチキンハンバーグ		人参
小学校 667 kcal	ハムのマリネ	キャノーラ油	ポークハム	キャベツ	
				パセリ・人参	長葱
中学校 796 kcal				玉葱・レモン果汁	
	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン			キャベツ
31(火)	きのこあんかけうどん	うどん	鶏肉	干ししいたけ	長葱
		澱粉	つと	舞茸・長葱	
			油揚げ	人参	人参
				たもぎ茸	
	野菜かき揚げ	キャノーラ油		野菜かき揚げ	
小学校 678 kcal	おかかサラダ	キャノーラ油	かつお削り節	大根・きゅうり	大根
		きび砂糖		キャベツ	
中学校 817 kcal	(中)ベビーチーズ		ベビーチーズ		キャベツ

※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）