



# 11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 病気に抵抗力を 強くするなど			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 病気に抵抗力を 強くするなど		
1(水) ココアパン 豆腐入り野菜スープ	ココアパン	ココアパン		大根 人参 長葱 玉葱	16(木) 五目うどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱	人参	
	豆腐入り野菜スープ	澱粉	ベーコン 豆腐 白かまぼこ			大根 人参 長葱 玉葱	もちいなり	もちいなり		
小学校 625 kcal	鮭メンチチーズカツ	キャノーラ油	鮭メンチチーズカツ	人参 長葱 玉葱	小学校 691 kcal	焼豚ときゅうりの ごま酢あえ	白ごま きび砂糖	焼豚	きゅうり もやし 人参	長葱
中学校 747 kcal	豚肉のトマト煮	きび砂糖 小麦粉	豚肉		玉葱 エリンギ トマト湯むき	中学校 786 kcal	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー		
2(木) ごはん すき焼き	ごはん	ごはん		玉葱 長葱	17(金) ごはん キャベツと油揚げの みそ汁	ごはん		油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ 人参	みそ
	すき焼き	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	小学校 613 kcal	塩ザンギ	キャノーラ油	塩ザンギ
小学校 636 kcal	骨の注意して食べましょう				中学校 829 kcal	れんこんきんぴら	きび砂糖 キャノーラ油 白ごま	豚肉 ひじき さつま揚げ	れんこん 人参 グリーンピース	人参
中学校 829 kcal	にしんの甘露煮	にしんの甘露煮								
中学校 829 kcal	白菜の浅漬け	白ごま	きゅうり 白菜 人参	白菜						
6(月) コッペパン クリームシチュー	コッペパン	コッペパン		玉葱 人参 じゃがいも キャベツ	20(月) コッペパン コンスープ	コッペパン		脱脂粉乳 牛乳	玉葱 コーン	
	クリームシチュー	じゃがいも バター	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳			玉葱 人参	小学校 645 kcal	あみ焼きハンバーグ		あみ焼きハンバーグ
小学校 637 kcal	イタリアンチキン		イタリアンチキン		中学校 780 kcal	ペンネポモドーロ	ペンネ きび砂糖 キャノーラ油	チキンウィンナー	玉葱 ピーマン	
中学校 772 kcal	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ドレッシング	ポークハム 人参 きゅうり コーン	キャベツ						
7(火) ごはん 白菜のみそ汁	ごはん	ごはん		白菜 人参 長葱	21(火) ごはん 吉野汁	ごはん		鶏肉 豆腐	だけのこ 人参・長葱 干しいたけ	人参
	白菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ			白菜 人参 長葱	小学校 698 kcal	さばのみそ煮		さばのみそ煮
小学校 686 kcal	骨の注意して食べましょう				中学校 868 kcal	大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖 キャノーラ油	ベーコン ひじき・大豆 高野豆腐 焼きちくわ	人参	大豆
中学校 851 kcal	いわしの梅煮	いわしの梅煮								
中学校 851 kcal	切干大根の煮物	キャノーラ油 きび砂糖	鶏肉 さつま揚げ 人参	切干大根 人参						
中学校 851 kcal	タレ付き納豆 [代替]のり佃煮		タレ付き納豆 [代替]のり佃煮	長葱						
8(水) スパゲティナポリタン	スパゲティナポリタン	スパゲティ キャノーラ油 小麦粉	豚肉 ベーコン チーズ	玉葱 人参 じゃがいも	22(水) ごはん ハヤシライス	ごはん	じゃがいも	豚肉 鶏レバー チーズ 脱脂粉乳	玉葱 人参	玉葱
	チキンナゲット	キャノーラ油	チキンナゲット			玉葱 人参	小学校 731 kcal	白花豆コロッケ	キャノーラ油	白花豆コロッケ
小学校 694 kcal	スイートパンプキン	砂糖 バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ がぼちゅ	中学校 929 kcal	ゼリー入り フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー	豆乳ゼリー	パイナップル 黄桃	じゃがいも
中学校 819 kcal										
9(木) ごはん 春雨スープ	ごはん	ごはん		人参 長葱	24(金) 味噌けんちんうどん	うどん	鶏肉 油揚げ みそ	大根・ごぼう 干しいたけ 人参 長葱	人参	
	春雨スープ	春雨	ポークハム			人参 もやし 長葱	小学校 632 kcal	コーンのつまみ揚げ		コーンのつまみ揚げ
小学校 621 kcal	ショールンポー		ショールンポー		中学校 766 kcal	華風きゅうり漬	きび砂糖 ごま油 白ごま		きゅうり 人参	長葱
中学校 790 kcal	チンジャオロースー	きび砂糖 澱粉 キャノーラ油	豚肉	だけのこ 長葱 干しいたけ ピーマン						
10(金) 胚芽スライスパン ポトフ	胚芽スライスパン	胚芽スライスパン		人参 玉葱 じゃがいも キャベツ	27(月) ごはん 豆腐と大根のみそ汁	ごはん		豆腐 油揚げ みそ	人参 長葱 大根	人参
	ポトフ	じゃがいも	ポークウィンナー			人参 玉葱 セロリ	小学校 646 kcal	骨の注意して食べましょう		
小学校 696 kcal	野菜入り肉団子		野菜入り肉団子		中学校 820 kcal	いわしのオレンジ煮		いわしのオレンジ煮		長葱
中学校 830 kcal	江別小麦ラーメン	江別小麦めん	ハンパンソーチキン	きゅうり キャベツ じゃがいも		焼肉丼の具	きび砂糖 キャノーラ油	豚肉 白かまぼこ	玉葱 人参 つきこんにゃく 玉葱	玉葱
中学校 830 kcal	サラダ (焙煎ごまドレッシング)	ドレッシング	人参	キャベツ						
中学校 830 kcal	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム								
13(月) ごはん 白玉団子汁	ごはん	ごはん		人参 長葱	28(火) 江別小麦パン 大豆たっぷり トマトシュー	江別小麦パン	じゃがいも	大豆 ベーコン	人参 玉葱 枝豆	大豆 人参 玉葱
	白玉団子汁	白玉餅	白かまぼこ 高野豆腐			だけのこ 人参 ごぼう 長葱	小学校 594 kcal	ほうれん草オムレツ [代替]笹かまぼこ		ほうれん草オムレツ [代替]笹かまぼこ
小学校 688 kcal	豆腐のそぼろあん包み		豆腐のそぼろあん包み		中学校 763 kcal	紫玉葱とハムのマリネ	キャノーラ油	ポークハム	キャベツ・パセリ 紫玉葱 レモン果汁	キャベツ 紫玉葱
中学校 875 kcal	豚肉とこんにゃくの 炒め煮	きび砂糖 澱粉	豚肉	つきこんにゃく 人参 グリーンピース						
14(火) バーガーパン 大根とベーコンの スープ	バーガーパン	バーガーパン		大根 玉葱 人参 キャベツ	29(水) 醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	だけのこ もやし 人参 玉葱 長葱	人参	
	大根とベーコンの スープ		ベーコン			大根・玉葱 人参 コーン	小学校 610 kcal	米粉入り春巻き	キャノーラ油	米粉入り春巻き
小学校 647 kcal	えびカツ	キャノーラ油	えびカツ		中学校 748 kcal	ハリハリ漬	きび砂糖 ごま油 白ごま	昆布	切干大根 きゅうり 人参	長葱
中学校 751 kcal	イタリアンサラダ (サウザンドレッシング)	ドレッシング	セミドライソーセージ	キャベツ きゅうり 人参						
中学校 751 kcal	スライスチーズ		スライスチーズ	キャベツ						
15(水) ごはん かぼちゃ入りカレー	ごはん	ごはん		がぼちゅ 玉葱	30(木) 麦ごはん わかめスープ	麦ごはん		わかめ 豆腐 白かまぼこ	コーン・人参 長葱 玉葱	人参
	かぼちゃ入りカレー	キャノーラ油 小麦粉	豚肉 チーズ 鶏レバー 脱脂粉乳			かぼちゃ 玉葱 人参	小学校 728 kcal	ポークシュウマイ		ポークシュウマイ
小学校 728 kcal	チキン豆腐ハンバーグ		チキン豆腐ハンバーグ		中学校 788 kcal	チャプチェ	マロニー きび砂糖 キャノーラ油 ごま油	豚肉	人参 だけのこ 白菜キムチ 小松菜	玉葱
中学校 924 kcal	りんご		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)