11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 病気にかかりにくくするなど	江別産使用
1(水)	麦ごはん	麦ごはん			人参
	わかめスープ		わかめ 豆腐 白かまぼこ	コーン・人参 長葱 玉葱	長葱
	ポークシュウマイ		ポークシュウマイ		玉葱
小学校 602 kcal 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 たけのこ 白菜キムチ 小松菜	
2(木)	江別小麦パン	江別小麦パン			大豆
	大豆たっぷり トマトシュー	じゃがいも きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油	大豆 ベーコン	人参 玉葱 枝豆	人参 玉葱
	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]		じゃがいも
小学校 594 kcal 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
6(月)	ごはん	ごはん			人参
	豆腐と大根のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参 長葱 大根	長葱
	骨に注意して食べましょう いわしのオレンジ煮		いわしのオレンジ煮		大根
小学校 646 kcal 中学校 820 kcal	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
7(火)	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 パセリ コーン トマト湯むき	玉葱 人参
	チキンナゲット	キャノーラ油	チキンナゲット		
小学校 694 kcal 中学校 819 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	かぼちゃ
8(水)	ごはん	ごはん			玉葱
	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	長葱
	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		白菜
小学校 636 kcal 中学校 829 kcal	白菜の浅漬け	白ごま		きゅうり 白菜 人参	人参
9(木)	コッペパン	コッペパン			玉葱
	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	人参
	イタリアンチキン		イタリアンチキン		じゃがいも
小学校 637 kcal 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	キャベツ 人参 きゅうり コーン	キャベツ
10(金)	ごはん	ごはん			人参
	春雨スープ	春雨	ポークハム	人参 もやし 長葱	長葱
	ショーロンポー		ショーロンポー		
小学校 621 kcal 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	たけのこ 長葱 干ししいたけ ピーマン	
13(月)	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
	もちいなり	もちいなり			長葱
小学校 691 kcal 中学校 786 kcal	焼豚ときゅうりのごま酢あえ	白ごま きび砂糖 ごま油	焼豚	きゅうり もやし 人参	
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー			
14(火)	ごはん	ごはん			みそ
	キャベツと油揚げのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ 人参	キャベツ
	塩ザンギ	キャノーラ油	塩ザンギ		人参
小学校 613 kcal 中学校 782 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 グリンピース	
15(水)	胚芽スライスパン	胚芽スライスパン			人参
	ポトフ	じゃがいも	ポークウインナー	人参 玉葱 セロリ	玉葱
	野菜入り肉団子		野菜入り肉団子		じゃがいも
小学校 696 kcal 中学校 830 kcal	江別小麦ラーメン サラダ (焙煎ごまドレッシング)	江別小麦めん 白ごま ドレッシング	バンバンジーチキン	きゅうり キャベツ 人参	キャベツ
	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム			

	献立	食品 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 病気にかかりにくくするなど	江別産使用
16(木)	ごはん	ごはん			かぼちゃ
	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	玉葱
小学校 728 kcal 中学校 924 kcal	チキン豆腐ハンバーグ		チキン豆腐ハンバーグ		人参
	りんご			りんご	
17(金)	ココアパン	ココアパン			大根
	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	人参
小学校 625 kcal 中学校 747 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		長葱
	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	玉葱
20(月)	ごはん	ごはん			白菜
	白菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	白菜 人参 長葱	人参
	骨に注意して食べましょう いわしの梅煮		いわしの梅煮		長葱
小学校 686 kcal 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	切干大根 人参	
	タレ付き納豆 [代替 のり佃煮]		タレ付き納豆 [代替 のり佃煮]		
21(火)	コッペパン	コッペパン			
	コーンスープ	バター	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 コーン	
	あみ焼きハンバーグ		あみ焼きハンバーグ		玉葱
小学校 645 kcal 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	チキンウインナー	玉葱 ピーマン	
22(水)	醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ もやし 人参 玉葱 長葱	人参
					玉葱
	米粉入り春巻き	キャノーラ油	米粉入り春巻き		
小学校 610 kcal 中学校 748 kcal	ハリハリ漬け	きび砂糖 ごま油 白ごま	昆布	切干大根 きゅうり 人参	長葱
24(金)	ごはん	ごはん			人参
	吉野汁	澱粉	鶏肉 豆腐	たけのこ 人参・長葱 干ししいたけ	長葱
	骨に注意して食べましょう さばのみそ煮		さばのみそ煮		大豆
小学校 698 kcal 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	
27(月)	バーガーパン	バーガーパン			玉葱
	大根とベーコンのスープ		ベーコン	大根・玉葱 人参 コーン	人参
	えびカツ	キャノーラ油	えびカツ		キャベツ
小学校 647 kcal 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	
	スライスチーズ		スライスチーズ		
28(火)	ごはん	ごはん			人参
	白玉団子汁	白玉餅	白かまぼこ 高野豆腐	たけのこ 人参 ごぼう 長葱	長葱
	豆腐のそぼろあん包み		豆腐のそぼろあん包み		
小学校 688 kcal 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	
29(水)	ごはん	ごはん			玉葱
	ハヤシライス	じゃがいも	豚肉 鶏レバー チーズ 脱脂粉乳	玉葱 人参	人参
	白花豆コロッケ	キャノーラ油	白花豆コロッケ		じゃがいも
小学校 731 kcal 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	パイン 黄桃	
30(木)	味噌けんちんうどん	うどん	鶏肉 油揚げ みそ	大根・ごぼう 干ししいたけ 人参 長葱	人参
	コーンのつまみ揚げ		コーンのつまみ揚げ		
小学校 632 kcal 中学校 766 kcal	華風きゅうり漬け	きび砂糖 ごま油 白ごま		きゅうり 人参	長葱
	プリン	プリン			

※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）