



# 1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 病気にかかり にくくするなど			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 病気にかかり にくくするなど	
<b>17(水)</b> 五目うどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 油揚げ 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱		<b>25(木)</b> ごはん お雑煮 	ごはん 餅	鶏肉 つと	大根・人参 干しいたけ 長葱	
小学校 808 kcal					豆腐のそぼろあん包み		豆腐のそぼろあん包み		
中学校 938 kcal					豚肉とごぼうのみそ煮	きび砂糖 キャノーラ油	豚肉 赤みそ	ごぼう・人参 ピーマン しらたき	
<b>18(木)</b> コッパン 大根とベーコンの スープ	コッパン		大根 玉葱 人参		<b>26(金)</b> ココアパン クリームシチュー	ココアパン じゃがいも バター	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	コーン 枝豆・玉葱 人参	
小学校 643 kcal					フランクフルト		フランクフルト		
中学校 752 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	パンパンジーチキン	きゅうり キャベツ 人参	
<b>19(金)</b> ごはん スープカレー	ごはん	じゃがいも オリーブ油	人参・いんげん 玉葱・しめじ トマト湯むぎ・バジル		<b>29(月)</b> ごはん マーボー豆腐	ごはん	豆腐・豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ	長葱 人参	
小学校 640 kcal					えべちゅんたまご焼き [◎代替 笹かまぼこ]		えべちゅんたまご焼き [代替 笹かまぼこ]		
中学校 836 kcal					ほうれん草のナムル	春雨・きび砂糖 ごま油・白ごま	白かまぼこ	ほうれん草 人参	
<b>22(月)</b> バーガーパン イタリアンスープ	バーガーパン	じゃがいも マカロニ	玉葱・人参 いんげん		<b>30(火)</b> タマゴソフトパン ミートボールスープ	タマゴソフトパン 春雨	ミートボール	大根 人参 長葱	
小学校 743 kcal					真ほっけガーリックフライ	キャノーラ油	真ほっけガーリックフライ		
中学校 856 kcal					ペンネソテー	ペンネ きび砂糖 キャノーラ油	ベーコン	玉葱 ピーマン コーン	
<b>23(火)</b> ごはん うずら卵入りおでん 	ごはん	きび砂糖	五目魚河岸揚げボール 高野豆腐 うずら卵 昆布		<b>31(水)</b> 麦ごはん しめじと大根のみそ汁	麦ごはん	油揚げ 豆腐・みそ	人参・大根 しめじ・長葱	
小学校 695 kcal					鶏肉のごま照り焼き		鶏肉のごま照り焼き		
中学校 891 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	
					のりふりかけ		のりふりかけ		
					ハスカップゼリー	ハスカップゼリー			
<b>24(水)</b> わかめコーンラーメン	ラーメン	豚肉 わかめ 赤みそ	コーン もやし 人参・玉葱 長葱						
小学校 657 kcal					鮭メンチカツ	キャノーラ油	鮭メンチカツ		
中学校 749 kcal					浅漬け			きゅうり キャベツ・人参	
					かぼちゃプリン	かぼちゃプリン			

※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)