



# 7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			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>1(月)</b> きつねうどん	うどん きび砂糖	鶏肉・白かまぼこ 高野豆腐・油揚げ	人参・長葱 干しいたけ	
星のコロッケ	星のコロッケ キャノーラ油			きゅうり
小学校 647 kcal	もやしの香味あえ	白ごま きび砂糖	ポークハム きゅうり もやし・人参 レモン果汁	
中学校 792 kcal	七夕星ゼリー	七夕星ゼリー		
<b>2(火)</b> ごはん	ごはん			
大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	人参 大根 長葱	大根
小学校 618 kcal	鶏肉のごま照り焼き	鶏肉のごま照り焼き		
中学校 786 kcal	五目きんぴら	きび砂糖 キャノーラ油	ごぼう 人参 しらたき	
<b>3(水)</b> 背割りパン	背割りパン			
パンブキンポターージュ	バター きび砂糖	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 かぼちゃ	ブロッコリー
小学校 610 kcal	あら挽きソーセージ	あら挽きソーセージ		
中学校 753 kcal	キャベツとブロッコリーの サラダ (イタリアンドレッシング)	ドレッシング	ブロッコリー キャベツ 人参	キャベツ
<b>4(木)</b> ごはん	ごはん			
沢煮椀		豚肉 豆腐	ごぼう・人参 えのき・長葱 小松菜	
小学校 585 kcal	骨に注意して食べましょう ほっけの竜田甘だれ	ほっけの竜田甘だれ		
中学校 751 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	
<b>5(金)</b> コッペパン	コッペパン			
白菜とえびボールの スープ	春雨	えびボール	白菜・人参 長葱	
小学校 610 kcal	バジルチキンフライ	キャノーラ油	バジルチキンフライ	
中学校 751 kcal	ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ベーコン 玉葱 パセリ	
(中)ミルメーク(ココア)	ミルメーク			
<b>8(月)</b> 塩ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ もやし 玉葱・人参 長葱	大根
小学校 589 kcal	ショーロンポー	ショーロンポー		
中学校 750 kcal	大根の 中華ドレッシングあえ ぶどうゼリー	春雨・ドレッシング 白ごま ぶどうゼリー	大根・人参 きゅうり	きゅうり
<b>9(火)</b> ごはん	ごはん			
じゃがいもともずくの みそ汁	じゃがいも	もずく 油揚げ みそ	人参 長葱	みそ
小学校 634 kcal	骨に注意して食べましょう いわしの生姜煮	いわしの生姜煮		
中学校 816 kcal	炒め納豆	キャノーラ油 きび砂糖	豚ひき肉 ひきわり納豆 人参 ピーマン	ピーマン
<b>10(水)</b> スライスパン	スライスパン			
野菜スープ		白かまぼこ	キャベツ・人参 コーン 玉葱	キャベツ
小学校 659 kcal	肉団子のケチャップあん	肉団子のケチャップあん		
中学校 825 kcal	ガリバタペンネソテー	パンネ・バター キャノーラ油	ベーコン 玉葱・バジル エリンギ	
チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム			
<b>11(木)</b> ごはん	ごはん			
水ギョウザスープ	水ギョウザ		白菜 人参 長葱	ブロッコリー
小学校 620 kcal	コーンのつまみ揚げ	コーンのつまみ揚げ		
中学校 837 kcal	豚肉とブロッコリーの 中華炒め	マロニー きび砂糖・ごま油 キャノーラ油	豚肉 ブロッコリー 玉葱・生姜 たけのこ	
<b>12(金)</b> 江別小麦パン	江別小麦パン			
チキンクリームシチュー	じゃがいも バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参	
小学校 659 kcal	骨に注意して食べましょう たらのガーリックフライ	たらのガーリックフライ		
中学校 844 kcal	マスカットゼリーの フルーツあえ	マスカットゼリー	黄桃 みかん パイナップル	

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>16(火)</b> 肉うどん	うどん きび砂糖	豚肉 油揚げ	玉葱・人参 干しいたけ 長葱	
豆腐のそぼろあん包み		豆腐のそぼろあん包み		大根
小学校 616 kcal	おかかサラダ	キャノーラ油 きび砂糖	かつお削り節 きゅうり 人参	きゅうり
中学校 748 kcal	(中)フィッシュビーンズ	フィッシュビーンズ		
<b>17(水)</b> ごはん	ごはん			
豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	人参・玉葱・大根 長葱・ごぼう つきこんにゃく	大豆
小学校 629 kcal	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		
中学校 811 kcal	大豆とひじきの 炒め煮	きび砂糖 キャノーラ油	ひじき・大豆 高野豆腐 焼きちくわ	大根
<b>18(木)</b> ココアパン	ココアパン			
レタスのミネストローネ	じゃがいも マカロニ きび砂糖	豚肉	人参・レタス 玉葱・パセリ トマト湯むき	レタス
小学校 647 kcal	かぼちゃコロッケ	キャノーラ油	かぼちゃコロッケ	
中学校 765 kcal	ごぼうサラダ (卵無しマヨネーズ風 ドレッシング)	ドレッシング	ごぼう・人参 きゅうり コーン	きゅうり
<b>19(金)</b> ごはん	ごはん			
チキンカレー	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	鶏肉・チーズ 脱脂粉乳 鶏レバー	玉葱 人参 コーン	
小学校 708 kcal	カレーピーマンのソテー	キャノーラ油	ベーコン コーン 赤ピーマン 枝豆	枝豆
中学校 922 kcal	白桃缶		白桃	
<b>22(月)</b> ごはん	ごはん			
わかめスープ		わかめ 豆腐 白かまぼこ	人参 長葱 玉葱	ピーマン
小学校 656 kcal	ひじき入り豆腐ハンバーグ	ひじき入り豆腐ハンバーグ		
中学校 822 kcal	ブルコギ	きび砂糖 白ごま ごま油	豚肉 つきこんにゃく 玉葱・人参	
<b>23(火)</b> コッペパン	コッペパン			
ポークビーンズ	じゃがいも きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油	豚肉 大豆	玉葱 人参	大豆
小学校 597 kcal	味付き肉団子	味付き肉団子		キャベツ
中学校 806 kcal	野菜サラダ (和風ごまドレッシング)	ドレッシング	キャベツ・人参 きゅうり コーン	きゅうり
<b>24(水)</b> ごはん	ごはん			
もやしと油揚げの みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	もやし 人参 長葱	
小学校 649 kcal	骨に注意して食べましょう あじフライ	キャノーラ油	あじフライ	
中学校 826 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	
<b>25(木)</b> 夏野菜ナポリタン	ソフトパスタ バター きび砂糖 小麦粉	ベーコン 豚肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン ズッキーニ トマト湯むき	ピーマン
小学校 655 kcal	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	チキンウインナー コーン 枝豆	ズッキーニ
中学校 760 kcal	冷凍みかん		みかん	
<b>26(金)</b> 麦ごはん	麦ごはん			
豆腐の中華煮	きび砂糖 澱粉 キャノーラ油	豆腐 豚肉 白かまぼこ	玉葱・たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ	
小学校 610 kcal	ポークシュウマイ	ポークシュウマイ		きゅうり
中学校 807 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	

※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)