

# 10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 病気にかりにくくするなど	
1(火) タマゴソフトパン 大根とベーコンの スープ 小学校 670 kcal 中学校 791 kcal	タマゴソフトパン	ベーコン	大根	大根 玉葱 人参 かぼちゅ	17(木) ごはん スープカレー 小学校 666 kcal 中学校 867 kcal	ごはん	鶏肉	人参・玉葱	じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ
	イタリアンチキン スイートパンプキン	イタリアンチキン	かぼちゅ			じゃがいも	じゃがいも	鶏肉	
2(水) ごはん すまし汁 骨に注意して食べましょう いわしの梅煮 豚肉とごぼうの ごまみそ煮 小学校 633 kcal 中学校 799 kcal	ごはん	豆腐	人参・たけのこ	人参 長葱	21(月) 生姜ラーメン 小学校 597 kcal 中学校 762 kcal	ラーメン	豚肉	たけのこ	人参 玉葱 人参 人参
	骨に注意して食べましょう いわしの梅煮	白かまぼこ	干しいたけ			人参	生姜ラーメン	人参	
3(木) コッペパン ポトフ 照り焼きチキンハンバーグ 江別小麦ラーメンサラダ (香りごまドレッシング) 小学校 627 kcal 中学校 754 kcal	コッペパン	ポークウィンナー	人参	じゃがいも 人参 玉葱 キャベツ	22(火) ごはん もやしと油揚げの みそ汁 骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 豚肉とこんにやくの 炒め煮 小学校 603 kcal 中学校 779 kcal	ごはん	油揚げ	もやし	人参 人参 人参 人参
	ポトフ	白かまぼこ	長葱			人参	みそ汁	人参	
4(金) ごはん 中華丼の具 卵除去食対応 ポークシュウマイ 大根のナムル 小学校 656 kcal 中学校 850 kcal	ごはん	豚肉	白菜・人参	白菜 人参 人参 大根	23(水) コッペパン 野菜コンソメスープ 肉団子のケチャップあん チーズ入りポテト (卵無しマヨネーズ風 ドレッシング) 小学校 592 kcal 中学校 766 kcal	コッペパン	ポークウィンナー	キャベツ	じゃがいも 人参 人参 人参
	中華丼の具	うずら卵	玉葱			人参	野菜コンソメスープ	人参	
7(月) 五目うどん 野菜かき揚げ ごま団子 小学校 793 kcal 中学校 940 kcal	うどん	鶏肉	ごぼう	人参 人参 人参	24(木) ごはん 大豆の磯煮 骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮 小松菜のなめ茸あえ 小学校 635 kcal 中学校 822 kcal	ごはん	ひじき・大豆	人参	じゃがいも 人参 人参 人参
	野菜かき揚げ	油揚げ	長葱			人参	大豆の磯煮	人参	
8(火) ごはん さつま汁 和風きんぴら包み焼き ブロッコリーの 塩こんぶあえ 小学校 645 kcal 中学校 820 kcal	ごはん	豚肉	人参	人参 人参 人参 人参	25(金) 江別小麦パン 豆腐入り野菜スープ 白花豆コロッケ なすのトマトペンネ 小学校 601 kcal 中学校 802 kcal	江別小麦パン	豆腐	人参	人参 人参 人参 人参
	さつま汁	人参	人参			人参	豆腐入り野菜スープ	人参	
9(水) 黒糖パン ラビオリスープ 鮭メンチチーズカツ 鶏肉と大豆のトマト煮 小学校 696 kcal 中学校 815 kcal	黒糖パン	ポークラビオリ	白菜	白菜 人参 人参 人参	28(月) きのこあんかけうどん ごぼうのつまみ揚げ きゅうりともやしの あえもの (中)プレーンヨーグルト 小学校 611 kcal 中学校 762 kcal	きのこあんかけうどん	うどん	人参	人参 人参 人参 人参
	ラビオリスープ	人参	人参			人参	ごぼうのつまみ揚げ	人参	
10(木) 麦ごはん マーボー豆腐 コーンシュウマイ 白菜の華風漬け 小学校 643 kcal 中学校 856 kcal	麦ごはん	豆腐	長葱	人参 人参 人参 人参	29(火) ごはん 中華スープ ひじき入り揚げギョウザ ホイコーロー 小学校 640 kcal 中学校 818 kcal	ごはん	春雨	人参	人参 人参 人参 人参
	マーボー豆腐	人参	人参			人参	中華スープ	人参	
11(金) コッペパン 米粉のクリームシチュー 味付き肉団子 紫玉葱とハムのマリネ 小学校 628 kcal 中学校 850 kcal	コッペパン	鶏肉・ベーコン	玉葱	人参 人参 人参 人参	30(水) 背割りパン 焼きそば フランクフルト キャロットサラダ 小学校 661 kcal 中学校 804 kcal	背割りパン	豚肉	人参	人参 人参 人参 人参
	米粉のクリームシチュー	人参	人参			人参	焼きそば	人参	
15(火) ごはん じゃがいもとわかめ みそ汁 骨に注意して食べましょう さばのみそ煮 五目うの花炒め 小学校 703 kcal 中学校 875 kcal	ごはん	油揚げ	人参	じゃがいも 人参 人参 人参	31(木) ごはん かぼちゅカレー ハンバーグ ハロウィンフルーツポンチ 小学校 754 kcal 中学校 957 kcal	ごはん	豚肉	玉葱	人参 人参 人参 人参
	じゃがいもとわかめ	人参	人参			人参	かぼちゅカレー	人参	
16(水) スパゲティミートソース ほうれん草オムレツ 〔代替 揚げかまぼこ〕 ゼリー入りフルーツポンチ 小学校 669 kcal 中学校 761 kcal	ソフトパスタ	豚ひき肉	玉葱	人参 人参 人参 人参		スパゲティミートソース	人参	人参	人参 人参 人参 人参
	ほうれん草オムレツ	人参	人参			人参	ほうれん草オムレツ	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)