

10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	
1(火)	ごはん すまし汁	ごはん	豆腐	人参・たけのこ	人 参
小学校 633 kcal 中学校 799 kcal	 骨に注意して食べましょう		白かまぼこ	干しいたけ 長葱	
	いわしの梅煮		いわしの梅煮		長 葱
	豚肉とごぼうの ごまみそ煮	きび砂糖 キャノーラ油 白ごま	豚肉 赤みそ	ごぼう・人参 ピーマン しらたき	
2(水)	コッペパン 米粉のクリームシチュー	コッペパン じゃがいも バター 米粉	鶏肉・ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参	人 参 玉 葱
小学校 628 kcal 中学校 850 kcal	味付き肉団子		味付き肉団子		じゃがいも
	紫玉葱とハムのマリネ	キャノーラ油	ボークハム	キャベツ・パセリ 人参・紫玉葱 レモン果汁	キャベツ 紫玉葱
3(木)	ごはん さつま汁	ごはん	豚肉	人参	人 参
小学校 645 kcal 中学校 820 kcal		さつまいも	豆腐 みそ	玉葱 長葱	玉 葱
	和風きんぴら包み焼き		和風きんぴら包み焼き		長 葱
	ブロッコリーの 塩こんぶあえ	ごま油 白ごま	塩こんぶ	ブロッコリー 人参 キャベツ	ブロッコリー 人参 キャベツ
4(金)	タマゴソフトパン 大根とベーコンの スープ	タマゴソフトパン	ベーコン	大根 玉葱 人参	大 根 玉 葱
小学校 670 kcal 中学校 791 kcal			イタリアンチキン		人 参
	イタリアンチキン 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
7(月)	ごはん 中華丼の具	ごはん	豚肉	白菜	白 菜
小学校 656 kcal 中学校 850 kcal	 卵除き食対応	きび砂糖 穀粉	うすら卵 白かまぼこ	人参・玉葱 たけのこ	人 参
	ボークシュウマイ		ボークシュウマイ		玉 葱
	大根のナムル	春雨・白ごま きび砂糖 ごま油		大根 人参	大 根
8(火)	江別小麦パン 豆腐入り野菜スープ	江別小麦パン	豆腐 ベーコン	コーン・人参 長葱 玉葱	人 参 長 葱 玉 葱
小学校 601 kcal 中学校 802 kcal					な ず
	白花生コロッケ	キャノーラ油	白花生コロッケ		玉 葱
	なすのトマトペンネ	きび砂糖 キャノーラ油 ペンネ	チキンウィンナー	玉葱 なす パセリ	な ず
9(水)	ごはん じゃがいもとわかめの みそ汁	ごはん	じゃがいも	油揚げ わかめ みそ	じゃがいも み 所
小学校 703 kcal 中学校 875 kcal	 骨に注意して食べましょう			さばのみそ煮	人 参
	さばのみそ煮				長 葱
	五目うの花炒め	キャノーラ油 きび砂糖	おから 豚ひき肉 ひじき	しらたき 人参 長葱	
10(木)	生姜ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ もやし 人参・玉葱 長葱・生姜	玉 葱 人 参 長 葱 生 姜
小学校 597 kcal 中学校 762 kcal					長 葱
	ショーロンボー 切干大根のサラダ	白ごま きび砂糖	糸寒天 焼豚	切干大根 きゅうり・人参	切干大根 きゅうり・人参
	(中)ベビーチーズ		ベビーチーズ		生 姜
11(金)	ごはん スープカレー	ごはん	じゃがいも	人参・玉葱	じゃがいも
小学校 666 kcal 中学校 867 kcal		オリーブ油	鶏肉	キャベツ しめじ・パジル トマト湯むき	人 参 玉 葱
	コーンといんげんのソテー	キャノーラ油	ベーコン	コーン いんげん	玉 葱
	りんご			りんご	キャベツ
15(火)	五目うどん	うどん	鶏肉	ごぼう 人参	人 参
小学校 793 kcal 中学校 940 kcal			白かまぼこ 油揚げ 高野豆腐	長葱	長 葱
	野菜かき揚げ ごま団子	キャノーラ油 白玉餅 黒ごま きび砂糖		野菜かき揚げ	長 葱
					長 葱
16(水)	麦ごはん マーボー豆腐	麦ごはん	きび砂糖 澱粉	豆腐 大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ	長 葱 人 参
小学校 643 kcal 中学校 856 kcal					人 参
	コーンシュウマイ		コーンシュウマイ		長 葱
	白菜の華風漬け	春雨・きび砂糖 ごま油・白ごま		白菜・きゅうり 人参	白 菜

	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	
17(木)	コッペパン ポトフ	コッペパン じゃがいも	ポークウィンナー	人参 玉葱 セロリ	じゃがいも 人 参 玉 葱
小学校 627 kcal 中学校 754 kcal	照り焼きチキンハンバーグ		照り焼きチキンハンバーグ		人 参
	江別小麦ラーメンサラダ (香りがまドレッシング)	江別小麦めん 白ごま ドレッシング	ハンバーグ きゅうり キャベツ 人参		玉 葱 キャベツ
21(月)	ごはん もやしと油揚げの みそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐 みそ	もやし 人参 長葱	人 参
小学校 603 kcal 中学校 779 kcal	 骨に注意して食べましょう				人 参
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮		長 葱
	豚肉とこんにゃくの 炒め煮	きび砂糖 穀粉	豚肉	つきこんにゃく 人参 グリーンピース	
22(火)	スパゲティミートソース	ソフトパスタ 小麦粉	豚ひき肉 鶏レバー チーズ	玉葱 人参	玉 葱
小学校 669 kcal 中学校 761 kcal					人 参
	ほうれん草オムレツ 〔代替 揚げかまぼこ〕		ほうれん草オムレツ (代替 揚げかまぼこ)		人 参
	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	人 参
23(水)	ごはん 中華スープ	ごはん	春雨	豆腐 かまぼこ	人 参
小学校 640 kcal 中学校 818 kcal				長葱	人 参
	ひじき入り揚げギョウザ	キャノーラ油	ひじき入り揚げギョウザ		長 葱
	ホイコーロー	きび砂糖 穀粉	豚肉 厚揚げ 赤みそ	キャベツ 長葱 ピーマン 干しいたけ	キャベツ
24(木)	背割りパン 焼きそば	背割りパン キャノーラ油 ラーメン	豚肉 焼きちくわ	人参 キャベツ	人 参
小学校 661 kcal 中学校 804 kcal					人 参
	フランクフルト		フランクフルト		キャベツ
	キャロットサラダ	卵無しマヨネーズ風 ドレッシング	まぐろ水煮	人参 きゅうり コーン	キャベツ
25(金)	ごはん 大豆の磯煮	ごはん	じゃがいも きび砂糖	ひじき・大豆 焼きちくわ	じゃがいも 大豆
小学校 635 kcal 中学校 822 kcal	 骨に注意して食べましょう				人 参
	にしんの甘露煮			にしんの甘露煮	人 参
	小松菜のなめ茸あえ		糸寒天	小松菜・もやし 人参 なめ茸	人 参
28(月)	コッペパン 野菜コンソメスープ	コッペパン	ポークウィンナー	キャベツ 玉葱・人参 コーン	じゃがいも キャベツ 玉 葱
小学校 592 kcal 中学校 766 kcal					人 参
	肉団子のケチャップあん		肉団子ケチャップあん		玉 葱
	チーズ入りポテト (卵無しマヨネーズ風 ドレッシング)	じゃがいも ドレッシング	チーズ	パセリ	人 参
29(火)	きのこあんかけうどん	うどん 穀粉	鶏肉 高野豆腐 油揚げ	干しいたけ 舞茸・たもぎ茸 人参・長葱	人 参
小学校 611 kcal 中学校 762 kcal					長 葱
	ごぼうのつまみ揚げ きゅうりともやしの あえもの	きび砂糖 キャノーラ油	ごぼうのつまみ揚げ ボークハム	きゅうり もやし・人参 レモン果汁	長 葱
	(中)プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト		
30(水)	ごはん かぼちゃカレー	ごはん	キャノーラ油 小麦粉	豚肉 チーズ	玉 葱
小学校 754 kcal 中学校 957 kcal				かぼちゃ	人 参
	ハンバーグ		ハンバーグ		玉 葱
	ハロウィンフルーツポンチ	ぶどうゼリー みかんゼリー		みかん 黄桃	かぼちゃ
31(木)	黒糖パン ラビオリスープ	黒糖パン ボークラビオリ		白菜 長葱 人参・コーン	白 菜 長 葱 人 参
小学校 695 kcal 中学校 815 kcal					玉 葱
	鮭メンチチーズカツ	キャノーラ油	鮭メンチチーズカツ		玉 葱
	鶏肉と大豆のトマト煮	きび砂糖 小麦粉	鶏肉 ベーコン 大豆	玉葱 エリンギ トマト湯むき	玉 葱 大豆

※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)