

# 11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
	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(金)</b> スライスパン 野菜コンソメスープ	スライスパン	チキンウインナー	キャベツ	じゃがいも キャベツ
小学校 717 kcal	イタリアンチキン ジャーマンポテト	イタリアンチキン ベーコン	玉葱 人参	玉葱 人参
中学校 821 kcal	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム	パセリ	人参
<b>5(火)</b> あんかけラーメン	ラーメン	豚肉	白菜・人参	白菜
小学校 602 kcal	きび砂糖 澱粉 ごま油	焼きちくわ	だけのこ 干しいたけ もやし・長葱	人参
中学校 761 kcal	ショーロンポー ハリハリ漬け	ショーロンポー 昆布	切干大根・人参 きゅうり	人参 長葱
<b>6(水)</b> 麦ごはん 中華スープ	麦ごはん	かまぼこ	人参	人参
小学校 692 kcal	ぶりカツ	キャノーラ油	豆腐 長葱	白菜
中学校 876 kcal	豚肉といんげんの ピリ辛炒め	マロニー キャノーラ油 きび砂糖	いんげん 人参 干しいたけ	人参 長葱
<b>7(木)</b> 江別小麦パン かぼちゃシチュー	江別小麦パン	鶏肉	かぼちゃ	かぼちゃ
小学校 649 kcal	あみ焼きハンバーグ	牛乳	人参・玉葱	人参
中学校 838 kcal	紫玉葱とセミドライソーセージの マリネ	あみ焼きハンバーグ キャノーラ油	枝豆 人参・紫玉葱 レモン果汁	人参 玉葱 キャベツ
<b>8(金)</b> ごはん じゃがいもともずくの みそ汁	ごはん	もずく・みそ	人参	じゃがいも
小学校 694 kcal	いわしの梅煮	油揚げ	長葱	人参
中学校 859 kcal	切干大根の煮物	いわしの梅煮 キャノーラ油 きび砂糖	切干大根 人参	人参 長葱
<b>11(月)</b> ミートソースパグティ	ソフトパスタ	豚ひき肉	玉葱	人参
小学校 716 kcal	プレーンオムレツ	鶏レバー	人参	人参
中学校 806 kcal	豆乳杏仁ゼリー入り フルーツポンチ	チーズ	人参	人参
<b>12(火)</b> ごはん もやしと油揚げの みそ汁	ごはん	油揚げ	もやし	人参
小学校 657 kcal	道産かえりフライ	豆腐	人参	人参
中学校 823 kcal	かぼちゃのそぼろ煮	みそ	長葱	人参
<b>13(水)</b> コッペパン ブラウンシチュー	コッペパン	キャノーラ油	人参	じゃがいも
小学校 653 kcal	ハンバーグ	小麦粉	いんげん	人参
中学校 790 kcal	野菜の フレンチドレッシングあえ	ハンバーグ	人参	人参
<b>14(木)</b> ごはん すまし汁	ごはん	豆腐	ごぼう・人参	大豆
小学校 676 kcal	さばのみそ煮	白かまぼこ	干しいたけ	人参
中学校 841 kcal	大豆とひじきの炒め煮	キャノーラ油	こんにゃく・長葱	人参
<b>15(金)</b> 背割りパン コーンスープ	背割りパン	ひじき・高野豆腐 焼きちくわ	人参	人参
小学校 620 kcal	フランフルト	ハター	人参	人参
中学校 749 kcal	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 コーン	人参

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>18(月)</b> ごはん ピリ辛丼の具	ごはん	ごま油	豚肉	人参
小学校 659 kcal	ポークシュウマイ	キャノーラ油	うすら卵	人参
中学校 856 kcal	大根のナムル	澱粉	白かまぼこ	人参
<b>19(火)</b> 五目うどん	うどん	春雨・白ごま きび砂糖 ごま油	鶏肉	人参
小学校 636 kcal	いなり寿司	いなり寿司	白かまぼこ 高野豆腐	人参
中学校 749 kcal	きゅうりともやしの あえもの	きび砂糖 キャノーラ油	焼豚	人参
<b>20(水)</b> ごはん チキンカレー	ごはん	じゃがいも	鶏肉・チーズ	人参
小学校 725 kcal	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	脱脂粉乳 鶏レバー	人参
中学校 948 kcal	りんご	キャノーラ油	ホークウインナー	人参
<b>21(木)</b> ココアパン ミネストローネ	ココアパン	じゃがいも	チキンウインナー	人参
小学校 636 kcal	チキンカツ	キャノーラ油	人参・キャベツ	人参
中学校 764 kcal	ガリパタベンネソテー	パンネ	玉葱・パセリ トマト湯むき	人参
<b>22(金)</b> ごはん さつま汁	ごはん	さつまいも	油揚げ	人参
小学校 639 kcal	にしんの甘露煮	キャノーラ油	みそ	人参
中学校 817 kcal	五目うの花炒め	キャノーラ油 きび砂糖	にしんの甘露煮 おから	人参
<b>25(月)</b> ごはん 水ギョウザスープ	ごはん	水ギョウザ	人参	人参
小学校 642 kcal	ごぼうのつまみ揚げ	ごぼうのつまみ揚げ	人参	人参
中学校 864 kcal	チャブチェ	キャノーラ油	マロニー・ごま油	人参
<b>26(火)</b> 味噌ラーメン	ラーメン	豚肉	人参	人参
小学校 627 kcal	はんぺんフライ	キャノーラ油	人参	人参
中学校 784 kcal	華風きゅうり漬け	きび砂糖 ごま油 白ごま	人参	人参
<b>27(水)</b> ごはん 白菜となめこのみそ汁	ごはん	油揚げ	人参	人参
小学校 654 kcal	いわしのみぞれ煮	豆腐	人参	人参
中学校 817 kcal	五目きんぴら	キャノーラ油	人参	人参
<b>28(木)</b> コッペパン ポークビーンズ	コッペパン	じゃがいも	人参	人参
小学校 642 kcal	コーンフライ	キャノーラ油	人参	人参
中学校 835 kcal	マカロニツナサラダ	キャノーラ油	人参	人参
<b>29(金)</b> ごはん 豆腐の中華煮	ごはん	きび砂糖	人参	人参
小学校 621 kcal	五目野菜肉団子	キャノーラ油	人参	人参
中学校 855 kcal	春雨サラダ	春雨	人参	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)