## 11月予定こんだて表 は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

											<u> </u>
	献立	<b>エネルギーになる</b> 熱や力	<b>食品</b> 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	江別産 使用		献立	<b>エネルギーになる</b> 熱や力	<b>食品</b> 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	江別産 使用
1(金)	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 玉葱	じゃかも	18(月)	ごはん ピリ辛丼の具 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごはん ごま油 キャノーラ油		キャベツ 人参・玉葱	キャベツ
	イタリアンチキン		イタリアンチキン	人参	キャベツ		ポークシュウマイ	殿粉	白かまぼこ ポークシュウマイ	たけのこ	人参
小学校 717 kcal	ジャーマンポテト	じゃがいも バター・きび砂糖	ベーコン		玉葱	小学校 659 kcal	大根のナムル	春雨・白ごま きび砂糖	,,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	大根 人参	玉葱
中学校 821 kcal	チョコ大豆クリーム あんかけラーメン	チョコ大豆クリーム	豚肉	白菜・人参	人参	中学校 856 kcal	五目うどん	ごま油	鶏肉	ごぼう	大根
5(火)	85701341 J - 7-2	きび砂糖	焼きちくわ	たけのこ 干ししいたけ	白菜	19(火)	1 H / C/W	3270	白かまぼこ	人参	
小学校		ごま油	ショーロンポー	もやし・長葱	人参	小学校	いなり寿司 きゅうりともやしの	いなり寿司 きび砂糖	焼豚	きゅうり	人参
602 kcal 中学校	ハリハリ漬け	きび砂糖 ごま油・白ごま	昆布	切干大根・人参 きゅうり	長葱	636 kcal 中学校	あえもの	キャノーラ油		もやし・人参 レモン果汁	
761 kcal <b>6(水)</b>	(中)ベビーチーズ 麦ごはん	麦ごはん	ベビーチーズ			749 kcal <b>20(水)</b>	ごはん	ごはん	プレーンヨーグルト		
	中華ス一プ		かまぼこ ベーコン 豆腐	人参 白菜 長葱	人参		チキンカレー	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	<ul><li>鶏肉・チーズ</li><li>脱脂粉乳</li><li>鶏レバー</li></ul>	玉葱 人参	じゃかんも
小学校 692 kcal	ぶりカツ 豚肉といんげんの	キャノーラ油 マロニー	ぶりカツ	いんげん	白菜	小学校 725 kcal	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	ポークウインナー	 コーン 枝豆	玉葱
中学校 876 kcal	ピリ辛炒め	キャノーラ油 きび砂糖	みそ	人参 干ししいたけ	長葱	中学校 948 kcal	りんご			りんご	人参
7(木)	江別小麦パン	江別小麦パン		t and t		21(木)	ココアパン	ココアパン			
	かぼちゃシチュー	バター	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ 人参・玉葱 枝豆	かぼちゃ 人参		ミネストローネ	じゃがいも きび砂糖	チキンウインナー	人参・キャベツ 玉葱・パセリ トマト湯むき	じゃがも
小学校 649 kcal	あみ焼きハンバーグ 紫玉葱とセミドライソーセージの	キャノーラ油	あみ焼きハンバーグ セミドライソーセージ	キャベツ	玉葱	小学校 636 kcal	チキンカツ ガリバタペンネソテー	キャノーラ油 ペンネ	チキンカツ ベーコン	玉葱	玉葱
中学校 838 kcal	マリネ			人参・紫玉葱 レモン果汁	キャベツ	中学校 764 kcal		バター キャノーラ油		エリンギ バジル	キャベツ
8(金)	ごはん じゃがいもともずくの みそ汁 配道は傾かる	ごはん じゃがいも	もずく・みそ 油揚げ	人参 長葱	Contine	22(金)	ごはん さつま汁	ごはん さつまいも		人参 玉葱	人参
小学校	いわしの梅煮 切干大根の煮物	キャノーラ油	いわしの梅煮 鶏肉	切干大根	人参	小学校	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	大根・長葱	玉葱
694 kcal 中学校	 タレ付き納豆	きび砂糖	さつま揚げ タレ付き納豆	人参	1	639 kcal 中学校	五目うの花炒め	キャノーラ油 きび砂糖	おから 豚ひき肉	しらたき 人参	
859 kcal	[ <u>〇</u> 代鬱] のり佃煮] ミートソーススパゲティ	ソフトパスタ	[代替 のり佃煮] 豚ひき肉	玉葱	長 葱	817 kcal <b>25(月)</b>	ごはん	ごはん	ひじき	長葱	大根
11(/3/		小麦粉	鶏レパー チーズ	人参	五葱	20()3)	水ギョウザスープ	水ギョウザ		玉葱 人参 長葱	人参
小学校 716 kcal	プレーンオムレツ [ <u>②代題</u> 揚げかまぼこ]		プレーンオムレツ [代替 揚げかまぼこ]			小学校 642 kcal	ごぼうのつまみ揚げ チャプチェ	マロニー・ごま油	ごぼうのつまみ揚げ 豚肉	人参・たけのこ	
中学校 806 kcal	豆乳杏仁ゼリー入り フルーツポンチ	みかんゼリー	豆乳ゼリー	パイン 黄桃	人参	中学校 864 kcal		きび砂糖キャノーラ油		白菜キムチ 小松菜	玉葱
12(火)	ごはん もやしと油揚げの みそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐	もやし 人参	人参	26(火)	味噌ラーメン	ラーメン	豚肉 赤みそ	たけのこ もやし・人参 玉葱・長葱	
小学校	骨に注意して食べましょう 道産かれいフライ	 キャノーラ油	みそ 道産かれいフライ	長葱	長葱	小学校	はんぺんフライ 華風きゅうり漬け	キャノーラ油	はんぺんフライ	きゅうり	人参
657 kcal	(ソース) かぼちゃのそぼろ煮	キャノーラ油	豚ひき肉	かぼちゃ	かぼちゃ	627 kcal		ごま油 白ごま		人参	玉葱
823 kcal  13(7K)	コッペパン	きび砂糖・澱粉 コッペパン		玉葱・枝豆	玉葱	784 kcal <b>27(水)</b>	(中)米粉ワッフル(チョコ) ごはん	米粉ワッフル ごはん			
13(7)(7)	ブラウンシチュー	じゃがいも キャノーラ油	豚肉	玉葱 人参	Cott 16	21()()	白菜となめこのみそ汁		油揚げ豆腐	白菜・人参なめこ	みそ
小学校 653 kcal	ハンバーグ 野菜の	小麦粉 	ハンバーグ	いんげん 	玉葱	小学校 654 kcal	骨の注意して食べましょうないわしのみぞれ煮 ▼	きび砂糖	みそ いわしのみぞれ煮 豚肉	長葱	人参
中学校 790 kcal	野来の  フレンチドレッシングあえ	ドレッシング		人参	人参	中学校 817 kcal	五目きんぴら	キャノーラ油	かい ひじき さつま揚げ	人参しらたき	白菜
14(木)	ごはん すまし汁	ごはん	豆腐	ごぼう・人参		28(木)	コッペパン ポークビーンズ	コッペパン	下 	玉葱	COMIT
	骨に注意して食べましょう		白かまぼこ	干ししいたけ こんにゃく・長葱	大豆			きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油	大豆	人参	大豆
小学校 676 kcal	さばのみそ煮 大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖	さばのみそ煮 ベーコン・大豆	人参	人参	小学校 642 kcal	コーンフライ マカロニツナサラダ	キャノーラ油 マカロニ	まぐろ水煮	コーンフライ キャベツ	人参玉葱
中学校 841 kcal	35da(1105)	キャノーラ油	ひじき・高野豆腐 焼きちくわ		長葱	中学校 835 kcal		卵無しマヨネーズ		きゅうり 人参	まったツ
15(金)	背割りパン コーンスープ	背割りパン バター	脱脂粉乳	<u></u> 玉葱 コーン	玉葱	29(金)	ごはん 豆腐の中華煮	ごはん きび砂糖 澱粉	 豆腐 豚肉	玉葱・チンゲン菜 人参・たけのこ	
小学校	フランクフルト		十乳 フランクフルト			小学校	 五目野菜肉団子	キャノーラ油	かまぼこ 五目野菜肉団子	干ししいたけ	玉葱
小字校 620 kcal 中学校	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレッシング	セミドライソーセージ	キャベツ きゅうり	キャベツ	小字校 621 kcal 中学校	春雨サラダ	春雨 ごま油	ポークハム	もやし・人参 レモン果汁	人参
749 kcal				人参	人参	855 kcal		きび砂糖		きゅうり	