

# 12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<br>使用  |
|------------------------------------|--|----------------------------------|---|------------|
|                                    | エネルギーになる<br>熱や力                                    | 体をつくる<br>筋肉・骨・歯・血など              | 体の調子を整える<br>病気にかかり<br>にくくするなど           |            |
| <b>2(月)</b><br>ごはん<br>根菜のごま汁       | ごはん<br>白ごま   | 油揚げ<br>みそ                        | ごぼう・大根<br>人参・長葱<br>つきこんにやく              | 人参         |
| 小学校<br>643 kcal<br>中学校<br>805 kcal | 野菜メンチカツ<br>(ソース)<br>キャベツの塩こんぶあえ                    | キャノーラ油<br>ごま油                    | 野菜メンチカツ<br>塩こんぶ<br>キャベツ・人参<br>きゅうり      | キャベツ       |
| <b>3(火)</b><br>カレーうどん              | うどん<br>澱粉  | 鶏肉<br>油揚げ<br>焼きちくわ               | 玉葱<br>人参<br>長葱                          | 玉葱         |
| 小学校<br>636 kcal<br>中学校<br>773 kcal | きんぴら肉団子<br>浅漬け                                     | きんぴら肉団子<br>白ごま                   | きゅうり<br>キャベツ<br>人参                      | 人参<br>キャベツ |
| <b>4(水)</b><br>ごはん<br>中華スープ        | ごはん<br>春雨<br>澱粉                                    | 豆腐<br>鶏肉                         | 玉葱<br>人参<br>長葱                          | 玉葱         |
| 小学校<br>610 kcal<br>中学校<br>815 kcal | コーンのつまみ揚げ<br>ピピンバ                                  | コーンのつまみ揚げ<br>きび砂糖<br>ごま油<br>白ごま  | 豚肉<br>赤みそ<br>人参・たけのこ<br>もやし・長葱<br>ほうれん草 | 人参         |
| <b>5(木)</b><br>コッペパン<br>パンプキンポタージュ | コッペパン<br>バター                                       | 脱脂粉乳<br>牛乳                       | 玉葱<br>かぼちゃ                              | 玉葱         |
| 小学校<br>617 kcal<br>中学校<br>747 kcal | イタリアンチキン<br>セミドライソーセージの<br>マリネ                     | イタリアンチキン<br>キャノーラ油               | キャベツ・人参<br>玉葱・パセリ<br>レモン果汁              | キャベツ<br>人参 |
| <b>6(金)</b><br>ごはん<br>すまし汁         | ごはん  | 豆腐<br>白かまぼこ                      | ごぼう・人参<br>干しいたけ<br>こんにやく・長葱             | 大豆         |
| 小学校<br>670 kcal<br>中学校<br>834 kcal | <b>骨に注意して食べましょう</b><br>さばの和風カレー煮<br>大豆とひじきの炒め煮     | さばの和風カレー煮<br>きび砂糖<br>キャノーラ油      | ベーコン・ひじき<br>人参<br>大豆・高野豆腐<br>油揚げ        | 人参         |
| <b>9(月)</b><br>味噌バターラーメン           | ラーメン<br>バター  | 豚肉<br>赤みそ                        | もやし・コーン<br>人参<br>玉葱<br>長葱               | 人参         |
| 小学校<br>669 kcal<br>中学校<br>772 kcal | 米粉入り春巻き<br>華風きゅうり漬                                 | キャノーラ油<br>きび砂糖<br>ごま油<br>白ごま     | 米粉入り春巻き<br>きゅうり<br>人参                   | 玉葱         |
| <b>10(火)</b><br>ごはん<br>ピリ辛丼の具      | ごはん<br>キャノーラ油                                      | 豚肉<br>うずら卵<br>白かまぼこ              | キャベツ<br>人参・玉葱<br>たけのこ                   | キャベツ       |
| 小学校<br>680 kcal<br>中学校<br>880 kcal | 卵除去食対応<br>ショーロンポー<br>大根の<br>中華ドレッシングあえ             | 澱粉<br>春雨<br>白ごま<br>ドレッシング        | ショーロンポー<br>大根<br>人参                     | 人参<br>玉葱   |
| <b>11(水)</b><br>黒糖パン<br>野菜スープ      | 黒糖パン   | ベーコン<br>白かまぼこ                    | キャベツ<br>コーン・人参<br>長葱・玉葱                 | キャベツ       |
| 小学校<br>717 kcal<br>中学校<br>931 kcal | 味付き肉団子<br>スイートポテト                                  | 味付き肉団子<br>さつまいも<br>砂糖<br>バター     | 牛乳<br>生クリーム                             | 人参<br>玉葱   |
| <b>12(木)</b><br>ごはん<br>吉野汁         | ごはん<br>澱粉  | 鶏肉<br>豆腐                         | たけのこ・人参<br>干しいたけ<br>長葱                  | 人参         |
| 小学校<br>613 kcal<br>中学校<br>783 kcal | <b>骨に注意して食べましょう</b><br>いわしの生姜煮<br>豚肉とごぼうの<br>ごまみそ煮 | いわしの生姜煮<br>きび砂糖<br>キャノーラ油<br>白ごま | 豚肉<br>赤みそ<br>ごぼう・人参<br>ピーマン<br>しらたき     | 人参         |

| 献立  | 食品  |  |                                    | 江別産<br>使用         |
|---|---|--|------------------------------------|-------------------|
|   | エネルギーになる<br>熱や力                                       | 体をつくる<br>筋肉・骨・歯・血など                        | 体の調子を整える<br>病気にかかり<br>にくくするなど      |                   |
| <b>13(金)</b><br>タマゴソフトパン<br>ミネストローネ                   | タマゴソフトパン<br>マカロニ                                      | 豚肉   | 人参・玉葱<br>キャベツ<br>パセリ<br>トマト湯むき     | じゃがいも<br>人参<br>玉葱 |
| 小学校<br>720 kcal<br>中学校<br>855 kcal                    | ハンバーグ<br>ウインナーといんげんの<br>ソテー                           | キャノーラ油                                     | ハンバーグ<br>チキンウインナー<br>コーン<br>いんげん   | キャベツ              |
| <b>16(月)</b><br>ごはん<br>白菜のみそ汁                         | ごはん   | 油揚げ<br>豆腐<br>みそ                            | 白菜・ごぼう<br>人参<br>長葱                 | 白菜                |
| 小学校<br>621 kcal<br>中学校<br>792 kcal                    | えべつちんたまご焼き<br>〔代替 揚げかまぼこ〕<br>肉じゃが                     | えべつちんたまご焼き<br>〔代替 揚げかまぼこ〕<br>じゃがいも<br>きび砂糖 | 豚肉<br>しらたき<br>枝豆・玉葱                | 人参<br>玉葱          |
| <b>17(火)</b><br>江別小麦パン<br>キャベツとえびボールの<br>スープ<br>さつまパイ | 江別小麦パン<br>春雨  | えびボール                                      | キャベツ<br>人参・長葱                      | 大豆<br>キャベツ        |
| 小学校<br>642 kcal<br>中学校<br>793 kcal                    | 豚肉と大豆のトマト煮  | さつまパイ<br>キャノーラ油<br>きび砂糖<br>小麦粉             | 鶏肉<br>ベーコン<br>大豆                   | 人参<br>玉葱          |
| <b>18(水)</b><br>ミートソーススパゲティ                           | ソフトパスタ<br>小麦粉   | 豚ひき肉<br>鶏レバー<br>チーズ                        | 玉葱<br>人参                           | 玉葱                |
| 小学校<br>653 kcal<br>中学校<br>755 kcal                    | コーンと枝豆のソテー<br>みかん                                     | キャノーラ油                                     | チキンウインナー<br>コーン<br>枝豆<br>みかん       | 人参                |
| <b>19(木)</b><br>ごはん<br>かぼちゃ団子汁                        | ごはん   | 油揚げ<br>みそ                                  | かぼちゃもち<br>人参・ごぼう<br>長葱・白菜          | みそ<br>人参          |
| 小学校<br>595 kcal<br>中学校<br>763 kcal                    | <b>骨に注意して食べましょう</b><br>にしんの甘露煮<br>おかか<br>ゆずドレッシングあえ   | にしんの甘露煮<br>かつお削り節                          | 大根<br>きゅうり<br>人参                   | 人参<br>白菜          |
| <b>20(金)</b><br>バーガーパン<br>野菜のサイコロスープ                  | バーガーパン<br>じゃがいも                                       | ベーコン<br>豚肉                                 | 大根・玉葱<br>人参                        | 玉葱                |
| 小学校<br>636 kcal<br>中学校<br>754 kcal                    | あみ焼きハンバーグ<br>江別小麦ラーメンサラダ<br>(香りごまドレッシング)<br>スライスチーズ   | あみ焼きハンバーグ<br>江別小麦めん<br>白ごま<br>ドレッシング       | ハンパンジーチキン<br>きゅうり<br>キャベツ<br>人参    | 人参<br>キャベツ        |
| <b>23(月)</b><br>麦ごはん<br>キーマカレー                        | 麦ごはん<br>じゃがいも   | 豚ひき肉<br>チーズ・脱脂粉乳<br>鶏レバー                   | 玉葱<br>人参                           | 玉葱                |
| 小学校<br>756 kcal<br>中学校<br>974 kcal                    | フランクフルト<br>マスケットゼリーの<br>フルーツあえ                        | マスケットゼリー                                   | フランクフルト<br>みかん<br>パイ<br>黄桃         | 人参                |
| <b>24(火)</b><br>コッペパン<br>ポトフ                          | コッペパン<br>じゃがいも  | ポークウインナー                                   | 人参・玉葱<br>セロリ                       | 人参                |
| 小学校<br>664 kcal<br>中学校<br>781 kcal                    | クリスピーチキン<br>野菜サラダ<br>(コーンクリームドレッシング)<br>クリスマスケーキ(いちご) | キャノーラ油<br>ドレッシング                           | クリスピーチキン<br>キャベツ・人参<br>きゅうり<br>コーン | 玉葱<br>キャベツ        |

※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)