



3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	
3(月)	ごはん すき焼き	ごはん きび砂糖	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	しらたき・玉葱 長葱 たもぎ茸	
小学校 634 kcal 中学校 835 kcal	厚焼き卵 ☉代替 揚げかまぼこ		厚焼き卵 [代替 揚げかまぼこ]		
	キャベツの塩こんぶあえ	ごま油 白ごま	塩こんぶ キャベツ	人参・きゅうり	
4(火)	コッペパン ポトフ	コッペパン じゃがいも	チキンウインナー	人参 玉葱 セロリ	
小学校 588 kcal 中学校 791 kcal	味付き肉団子 ペンネポモドーロ	ペンネ きび砂糖 キャノーラ油	味付き肉団子 豚ひき肉	玉葱 ピーマン	
5(水)	ごはん 白菜とえのきのみそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐・みそ	白菜・えのき 人参・長葱	
小学校 611 kcal 中学校 768 kcal	塩ザンギ 華風きゅうり漬け	キャノーラ油 きび砂糖	塩ザンギ	きゅうり	
	タレ付き納豆 〔代替 のり佃煮〕	ごま油・白ごま	タレ付き納豆 [代替 のり佃煮]	人参	
6(木)	背割りパン 大豆入り ブラウンシチュー	背割りパン じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉・大豆 鶏レバー チーズ	玉葱 セロリ 人参	
小学校 628 kcal 中学校 760 kcal	フランクフルト コールスローサラダ (コールスロートレッシング)		フランクフルト	キャベツ 人参・きゅうり コーン	
		ドレッシング			
7(金)	ごはん すまし汁	ごはん	豆腐 白かまぼこ	ごぼう・人参 干しいたけ こんにゃく・長葱	
小学校 635 kcal 中学校 802 kcal	骨に注意して食べましょう いわしのみぞれ煮 ←		いわしのみぞれ煮		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも きび砂糖 澱粉	豚ひき肉	玉葱 グリーンピース	
10(月)	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 654 kcal 中学校 851 kcal	米粉入り春巻き 白菜ときゅうりのナムル	キャノーラ油 春雨・きび砂糖 ごま油 白ごま	米粉入り春巻き	白菜 きゅうり 人参	
	Ⓜはちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー			
11(火)	ごはん チキンカレー	ごはん じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	鶏肉・チーズ 脱脂粉乳 鶏レバー	玉葱 人参 セロリ	
小学校 683 kcal 中学校 899 kcal	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	ベーコン	コーン 枝豆	
	清見オレンジ			清見オレンジ	
12(水)	江別小麦パン 豆腐入り野菜スープ	江別小麦パン 澱粉	ベーコン 豆腐	大根・人参 玉葱 長葱	
小学校 608 kcal 中学校 758 kcal	照り焼きチキンハンバーグ チーズ入り マッシュポテト	じゃがいも 上白糖	照り焼きチキンハンバーグ 牛乳 チーズ 生クリーム		
13(木)	ごはん 中華スープ	ごはん 春雨 澱粉	豆腐 ベーコン	人参 長葱	
小学校 591 kcal 中学校 791 kcal	コーンのつまみ揚げ ピピンバ		コーンのつまみ揚げ	人参・たけのこ もやし・長葱 ほうれん草	
		きび砂糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ		
14(金)	コッペパン コーンスープ	コッペパン バター	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 コーン	
小学校 633 kcal 中学校 764 kcal	イタリアンチキン 江別小麦 ラーメンサラダ (香りごまドレッシング)	江別小麦めん 白ごま ドレッシング	イタリアンチキン ポークハム	きゅうり キャベツ 人参	
17(月)	五目うどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 油揚げ 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱	
小学校 792 kcal 中学校 885 kcal	和風炒り豆腐包み焼き ごま団子	白玉餅 黒ごま きび砂糖	和風炒り豆腐包み焼き		
18(火)	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 骨に注意して食べましょう あじフライ (ソース) ←	ごはん キャノーラ油	油揚げ・豆腐 みそ あじフライ	大根・人参 長葱	
小学校 663 kcal 中学校 832 kcal	大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖 キャノーラ油	ベーコン・ひじき 大豆・高野豆腐 焼きちくわ	人参	
19(水)	ココアパン マカロニスープ	ココアパン マカロニ じゃがいも	チキンウインナー	玉葱 人参 コーン	
小学校 585 kcal 中学校 795 kcal	チーズイン肉団子 ハムのマリネ	キャノーラ油	チーズイン肉団子 ポークハム	キャベツ・人参 玉葱・パセリ レモン果汁	
21(金)	ごはん マーボー豆腐	ごはん きび砂糖 澱粉	豆腐・赤みそ 大豆ミート 豚ひき肉	長葱 人参	
小学校 649 kcal 中学校 882 kcal	ポークシュウマイ 豆乳杏仁ゼリー入り フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー	ポークシュウマイ 豆乳ゼリー	パイン 黄桃	

※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)