

7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 病気にかなり にくくするなど	
1(火)	江別小麦パン ポトフ	江別小麦パン じゃがいも	チキンウィンナー	人参 玉葱 セロリ	
小学校 587 kcal 中学校 749 kcal	あみ焼きハンバーグ セミドライソーセージの マリネ	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 人参・玉葱 レモン果汁	
2(水)	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	
小学校 681 kcal 中学校 766 kcal	フランクフルト 七タフルーツポンチ	重形ゼリー（杏仁）	フランクフルト	パイナップル 黄桃	
3(木)	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	
小学校 699 kcal 中学校 869 kcal	 骨に注意して食べましょう さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも きび砂糖 澱粉	さばのみそ煮 豚ひき肉	玉葱 グリーンピース	
4(金)	コッペパン クリームシチュー	コッペパン じゃがいも バター	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参	 ブロッコリー
小学校 624 kcal 中学校 763 kcal	肉団子のケチャップあん コーンとブロッコリーの ガーリックソテー	キャノーラ油	肉団子のケチャップあん チキンウィンナー	ブロッコリー コーン 人参	
7(月)	ごはん いももち汁	ごはん いももち	高野豆腐	人参 ごぼう 長葱 白菜	
小学校 593 kcal 中学校 757 kcal	 骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮 切干大根の煮物	キャノーラ油 きび砂糖	鶏肉 さつま揚げ	切干大根 人参	
8(火)	ココアパン 豆腐入り野菜スープ	ココアパン 澱粉	ベーコン 豆腐・白かまぼこ	大根・人参 玉葱・長葱	
小学校 606 kcal 中学校 747 kcal	ほたてクリームコロッケ 鶏肉のトマト煮 (中)マンゴーアセロラゼリー	キャノーラ油 きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油 マンゴーアセロラゼリー	ほたてクリームコロッケ 鶏肉	玉葱・エリンギ トマト湯むき	
9(水)	ごはん 五目汁	ごはん	鶏肉 豆腐	ごぼう・人参 干しいたけ 長葱	 ビーツ
小学校 668 kcal 中学校 847 kcal	 骨に注意して食べましょう いわしの梅煮 炒め納豆	キャノーラ油 きび砂糖	いわしの梅煮 豚ひき肉 ひきわり納豆	玉葱 人参 ビーツ	
10(木)	コッペパン 大豆たっぷり トマトシチュー	コッペパン じゃがいも きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油	大豆 ベーコン	人参 玉葱 枝豆	 大豆
小学校 635 kcal 中学校 759 kcal	照り焼きチキンハンバーグ キャベツとブロッコリーの サラダ (コンクリート・ドレッシング)	ドレッシング	照り焼きチキンハンバーグ	ブロッコリー キャベツ 人参	 ブロッコリー
11(金)	醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	もやし 人参 玉葱・長葱	
小学校 701 kcal 中学校 753 kcal	チーズハットグ 華風きゅうり漬け	キャノーラ油 チーズハットグ きび砂糖 ごま油 白ごま		きゅうり 人参	 きゅうり

	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 病気にかなり にくくするなど	
14(月)	ごはん わかめと豆腐のみそ汁	ごはん	豆腐・油揚げ わかめ みそ	人参 長葱 大根	 キャベツ
小学校 641 kcal 中学校 816 kcal	和風きんぴら包み焼き キャベツと豚肉の ピリ辛炒め	キャノーラ油 きび砂糖 澱粉	和風きんぴら包み焼き 豚肉	キャベツ・玉葱 いんげん・人参 干しいたけ	
15(火)	ごはん クイッティオスープ	ごはん クイッティオ	ベーコン	人参 もやし 長葱	 ビーツ
小学校 612 kcal 中学校 786 kcal	ガパオライスの具 パイナップル	きび砂糖 キャノーラ油	豚ひき肉 大豆ミート	玉葱・ピーマン 赤ピーマン・人参 バジル パイナップル	
16(水)	コッペパン レタスとえびボールの スープ 野菜コロッケ	コッペパン 春雨 澱粉	えびボール 豆腐	レタス 人参・長葱	 レタス
小学校 654 kcal 中学校 765 kcal	パンネボモドーロ	キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油 パンネ	チキンウィンナー	玉葱 パセリ	
17(木)	ごはん 大豆の磯煮	ごはん	焼きちくわ ひじき・油揚げ 豚肉・大豆	人参 つきこんにゃく	 大豆
小学校 648 kcal 中学校 840 kcal	五目野菜肉団子 もやしとほうれん草の ごまあえ	白ごま きび砂糖	五目野菜肉団子 糸寒天	もやし ほうれんそう 人参	
18(金)	鶏塩うどん	うどん	鶏肉 油揚げ	しめじ 玉葱・人参 長葱	 きゅうり
小学校 621 kcal 中学校 776 kcal	いなり寿司 白菜の浅漬け	いなり寿司 白ごま		きゅうり 白菜 人参	
22(火)	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	 きゅうり
小学校 644 kcal 中学校 834 kcal	ボークシュウマイ ハリハリ漬け	きび砂糖 ごま油 白ごま	ボークシュウマイ 昆布	切干大根 きゅうり 人参	
23(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	 みそ
小学校 644 kcal 中学校 820 kcal	しょうゆザンギ 豚肉とこんにゃくの 炒め煮	キャノーラ油 きび砂糖 澱粉	しょうゆザンギ 豚肉	つきこんにゃく 人参 グリーンピース	
24(木)	ジャージャー麺	ラーメン きび砂糖 白ごま キャノーラ油 ごま油・澱粉	豚ひき肉 赤みそ	玉葱 人参 たけのこ 干しいたけ	
小学校 632 kcal 中学校 747 kcal	コーンのつまみ揚げ ゼリー入り フルーツポンチ	コーンのつまみ揚げ はちみつレモンゼリー	豆乳ゼリー	パイナップル 黄桃	
25(金)	ごはん ズッキーニ入りカレー	ごはん じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	鶏肉 鶏レバー チーズ 脱脂粉乳	玉葱 人参 セロリ ズッキーニ	 ズッキーニ
小学校 655 kcal 中学校 854 kcal	福神漬け 冷凍みかん		福神漬け	みかん	

※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)