

7月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
対雁調理場 TEL 383-8550
FAX 887-6366

◎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	
1(火)	ごはん 大豆の磯煮	ごはん じゃがいも きび砂糖	焼きちくわ ひじき・油揚げ 豚肉・大豆	人参 つきこんにやく	 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	
2(水)	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	 ピーマン
小学校 612 kcal 中学校 786 kcal	ガパオライスの具 パイン缶	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 パイン	
3(木)	醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	もやし 人参 玉葱・長葱	 きゅうり
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			
4(金)	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	
小学校 642 kcal 中学校 817 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 干ししいたけ	
7(月)	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 セタフルーツポンチ		フランクフルト	パイン 黄桃	
8(火)	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 豚肉とこんにやくの 炒め煮	キャノーラ油 きび砂糖 澱粉	しょうゆザンギ 豚肉	つきこんにやく 人参 グリーンピース	
9(水)	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)		照り焼きチキンハンバーグ	ブロッコリー キャベツ 人参	
10(木)	ごはん 五目汁	ごはん	鶏肉 豆腐	ごぼう・人参 干ししいたけ 長葱	 ピーマン
小学校 668 kcal 中学校 847 kcal	 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 ピーマン	
11(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	 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	

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	
14(月)	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	
15(火)	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	パンネポモドーロ	キャノーラ油 野菜コロッケ きび砂糖 キャノーラ油 パンネ	チキンワインナー	玉葱 パセリ	
16(水)	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	
17(木)	江別小麦パン ポトフ	江別小麦パン じゃがいも	チキンワインナー	人参 玉葱 セロリ	 キャベツ
小学校 586 kcal 中学校 748 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	
18(金)	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	 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	
22(火)	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	パイン 黄桃	
23(水)	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	ぼたてクリームコロッケ 鶏肉のトマト煮	キャノーラ油 ぼたてクリームコロッケ きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油		玉葱・エリンギ トマト湯むき	
24(木)	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	 にしんの甘露煮 切干大根の煮物	キャノーラ油 きび砂糖	にしんの甘露煮 鶏肉 さつま揚げ	切干大根 人参	
25(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 チキンワインナー	ブロッコリー コーン 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)