



9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(月)	ごはん 中華スープ	ごはん 春雨 澱粉	豆腐 かまぼこ	人参 長葱	 人 参
小学校 588 kcal 中学校 764 kcal	ごぼうのつまみ揚げ キャベツと豚肉の ピリ辛炒め		ごぼうのつまみ揚げ 豚肉	キャベツ・玉葱 たけのこ・人参 干しいたけ	 キャベツ
3(水)	きつねうどん	うどん きび砂糖 油揚げ・高野豆腐	鶏肉・白かまぼこ 油揚げ・高野豆腐	人参・長葱 干しいたけ	 人 参
小学校 638 kcal 中学校 763 kcal	青のりポテト きゅうりともやしの あえもの (中)グレープゼリー	フレンチポテト キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油 グレープゼリー	青のり 焼豚	きゅうり・人参 もやし レモン果汁	 長 葱  きゅうり
4(木)	ごはん もやしと油揚げの みそ汁 鶏肉のごま照り焼き 大豆とひじきの炒め煮	ごはん きび砂糖 キャノーラ油	油揚げ 豆腐・みそ 鶏肉のごま照り焼き ベーコン 大豆・ひじき 高野豆腐 焼きちくわ	もやし 人参・長葱 人参 人参	 人 参  長 葱  み そ  大 豆
小学校 642 kcal 中学校 810 kcal	ツインパン ポテトクリームスープ	ツインパン いもち バター	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 コーン	 キャベツ
小学校 635 kcal 中学校 769 kcal	肉団子のケチャップあん 野菜の フレンチドレッシングあえ		肉団子のケチャップあん ドレッシング	キャベツ 人参 きゅうり	 人 参  きゅうり
8(月)	カレーラーメン	ラーメン	豚肉	もやし 玉葱 人参 長葱 生姜	 玉 葱  人 参
小学校 713 kcal 中学校 819 kcal	米粉入り春巻き マンゴーゼリー入り フルーツポンチ	キャノーラ油 マンゴーゼリー	米粉入り春巻き 豆乳ゼリー	パイナップル 黄桃	 長 葱
9(火)	コッペパン	コッペパン			 玉 葱
小学校 632 kcal 中学校 751 kcal	ポトフ 照り焼きチキンハンバーグ ペネポモドーロ	じゃがいも パンネ・きび砂糖 キャノーラ油	チキンウインナー 照り焼きチキンハンバーグ ベーコン	人参 玉葱 キャベツ 玉葱 ピーマン	 人 参  キャベツ  ピーマン
10(水)	ごはん オクラと豆腐のみそ汁 骨に注意して食べましょう いわしの生姜煮 五目きんぴら	ごはん きび砂糖・白ごま キャノーラ油	豆腐 油揚げ みそ いわしの生姜煮 豚肉・ひじき さつま揚げ	玉葱・長葱 オクラ 人参 ごぼう・人参 しらたき	 玉 葱  長 葱  オクラ  人 参
小学校 614 kcal 中学校 785 kcal	江別小麦パン	江別小麦パン			 玉 葱
小学校 609 kcal 中学校 750 kcal	マカロニスープ 野菜メンチカツ キャベツとブロッコリーの サラダ (卵無しマヨネーズ風ドレッシング)	マカロニ じゃがいも キャノーラ油 ドレッシング	ベーコン 野菜メンチカツ	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 人参	 人 参  ブロッコリー  キャベツ
12(金)	ごはん	ごはん			
小学校 640 kcal 中学校 799 kcal	けんちん汁 骨に注意して食べましょう さばのみそ煮 小松菜のなめ茸あえ		鶏肉 豆腐 さばのみそ煮 糸寒天	人参・大根・長葱 つきこんにやく 干しいたけ 小松菜・もやし 人参・なめ茸	 人 参  長 葱
16(火)	かしわうどん	うどん	鶏肉 白かまぼこ 高野豆腐	たもぎ茸 人参 長葱	 人 参
小学校 685 kcal 中学校 747 kcal	さつまパイ 白菜の塩こんぶあえ	さつまパイ キャノーラ油 ごま油 白ごま		白菜 人参 きゅうり	 長 葱  白 菜  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	
17(水)	ごはん	ごはん			
小学校 671 kcal 中学校 868 kcal	マーボー豆腐 ショーロンポー 大根のナムル	きび砂糖 澱粉 春雨・白ごま きび砂糖 ごま油	豆腐・大豆ミート 豚ひき肉・赤みそ ショーロンポー	長葱 人参 大根 人参	 人 参  長 葱
18(木)	コッペパン	コッペパン			
小学校 597 kcal 中学校 790 kcal	ラビオリスープ 味付き肉団子 鶏肉のトマト煮	ボークラビオリ きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油	鶏肉	玉葱 長葱 人参 玉葱・しめじ トマト湯むき	 玉 葱  長 葱  人 参
19(金)	ごはん	ごはん			
小学校 614 kcal 中学校 781 kcal	じゃがいもと玉葱の みそ汁 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 のりふりかけ	じゃがいも キャノーラ油 きび砂糖	豆腐・油揚げ みそ にしんの甘露煮 鶏肉 さつま揚げ のりふりかけ	玉葱 人参 人参 切干大根 人参	 玉 葱  人 参
22(月)	麦ごはん	麦ごはん			
小学校 597 kcal 中学校 772 kcal	わかめスープ ビビンバ りんご缶		わかめ・豆腐 白かまぼこ きび砂糖 ごま油 白ごま	人参・長葱 玉葱・コーン 人参・たけのこ もやし・長葱 ほうれん草 りんご	 人 参  玉 葱  長 葱
24(水)	なす入りスパゲティ 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 なす	 玉 葱  人 参
小学校 729 kcal 中学校 830 kcal	フランクフルト 白玉入りフルーツポンチ		フランクフルト 白玉餅 カクテルゼリー	パイナップル 黄桃	 人 参  な す
25(木)	ごはん	ごはん			
小学校 591 kcal 中学校 801 kcal	白菜のスープ コーンのつまみ揚げ 豚肉とブロッコリーの 中華炒め		ベーコン コーンのつまみ揚げ マロニー きび砂糖・ごま油 キャノーラ油	白菜・玉葱 人参 人参 ブロッコリー 玉葱 生姜	 白 菜  玉 葱  人 参  ブロッコリー  生 姜
26(金)	コッペパン	コッペパン			
小学校 635 kcal 中学校 748 kcal	ミートボールスープ はんぺんフライ ガリバタペネソテー		ミートボール キャノーラ油 パンネ バター キャノーラ油	大根・人参 玉葱 玉葱 エリンギ バジル	 人 参  玉 葱
29(月)	ごはん	ごはん			
小学校 653 kcal 中学校 826 kcal	キャベツと油揚げの みそ汁 骨に注意して食べましょう いわしの梅煮 大根とこんにやくの そぼろ煮		油揚げ 豆腐・みそ いわしの梅煮 きび砂糖 澱粉	キャベツ 人参 人参 大根・人参 こんにやく グリーンピース	 キャベツ  人 参
30(火)	バーガーパン	バーガーパン			
小学校 646 kcal 中学校 783 kcal	ポークビーンズ あみ焼きハンバーグ ごぼうサラダ	じゃがいも きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油 ドレッシング	豚肉 大豆 あみ焼きハンバーグ	玉葱 人参 ごぼう・人参 きゅうり・コーン	 大 豆  玉 葱  人 参  きゅうり

※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)