



11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	
4(火)	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	玉葱 人参	
小学校 691 kcal	ほうれん草オムレツ 〔代替 揚げかまぼこ〕		ほうれん草オムレツ 〔代替 揚げかまぼこ〕		玉 葱
中学校 821 kcal	ウインナーのソテー	キャノーラ油	チキンウインナー	コーン 枝豆	
	(中)アセロラゼリー	アセロラゼリー			
5(水)	ごはん	ごはん			
	じゃがいもとわかめの みそ汁	じゃがいも	油揚げ わかめ みそ	人参 長葱	み そ
小学校 643 kcal	鮭の塩ザンギ	キャノーラ油	鮭の塩ザンギ		
中学校 811 kcal	切干大根の煮物	キャノーラ油	鶏肉	切干大根 人参	長 葱
		きび砂糖	さつま揚げ		
6(木)	コッペパン	コッペパン			
	かぼちゃの クリームシチュー	バター	鶏肉・牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	かぼちゃ 玉葱 人参	かぼちゃ 玉 葱
小学校 614 kcal	味付き肉団子		味付き肉団子		玉 葱
中学校 829 kcal	キャベツの レモンドレッシングあえ	ドレッシング		キャベツ 人参 コーン	キャベツ
7(金)	ごはん	ごはん			
	けんちん汁		鶏肉 豆腐	人参・大根 干しいたけ 長葱	
小学校 725 kcal	さばの和風カレー煮		さばの和風カレー煮		長 葱
中学校 893 kcal	豚肉とごぼうの ごまみそ煮	きび砂糖 キャノーラ油 白ごま	豚肉 赤みそ	ごぼう・人参 ピーマン しらたき	
10(月)	カレーうどん	うどん 澱粉	鶏肉 油揚げ 焼きちくわ	玉葱 人参 長葱	玉 葱
小学校 728 kcal	白花豆コロッケ	キャノーラ油	白花豆コロッケ		
中学校 853 kcal	ラフランスゼリー入り フルーツポンチ	ラフランスゼリー		パイン みかん 黄桃	長 葱
11(火)	麦ごはん	麦ごはん			
	もずくスープ		もずく 豆腐 白かまぼこ	人参 長葱 玉葱	長 葱
小学校 617 kcal	ショーロンボー		ショーロンボー		
中学校 858 kcal	ピピンバ	きび砂糖 ごま油 白ごま	豚肉 赤みそ	人参・もやし だけのこ・長葱 ほうれん草	玉 葱
12(水)	ココアパン	ココアパン			
	大豆たっぷり トマトシチュー	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	じゃがいも 大豆 玉 葱
小学校 680 kcal	フランクフルト		フランクフルト		
中学校 824 kcal	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレッシング	セミドライソーセージ チーズ	キャベツ きゅうり 人参	玉 葱 キャベツ
13(木)	ごはん	ごはん			
	すき焼き	きび砂糖	豚肉 高野豆腐 焼き豆腐	しらたき 玉葱・長葱 たまご茸	玉 葱
小学校 639 kcal	ごぼうのつまみ揚げ		ごぼうのつまみ揚げ		長 葱
中学校 869 kcal	白菜の浅漬け	白ごま		きゅうり 白菜 人参	白 菜
14(金)	コッペパン	コッペパン			
	野菜コンソメスープ		ベーコン	キャベツ 玉葱・人参	玉 葱
小学校 604 kcal	たらのガーリックフライ	キャノーラ油	たらのガーリックフライ		
中学校 779 kcal	ペンネポモドーロ	ペンネ キャノーラ油	豚ひき肉	玉葱 ピーマン	キャベツ
	(中)黒豆きなこクリーム	きび砂糖			
		黒豆きなこクリーム			

	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	
17(月)	ごはん	ごはん			
	白菜となめこのみそ汁		油揚げ 豆腐 白みそ	白菜・人参 なめこ 長葱	白 菜
小学校 607 kcal	にしんの甘露煮		にしんの甘露煮		
中学校 777 kcal	大根と鶏肉の煮物	きび砂糖 澱粉	鶏肉	大根 人参 枝豆	
18(火)	塩ラーメン	ラーメン	豚肉	だけのこ もやし 玉葱・人参 長葱	
小学校 594 kcal	ひじき入り揚げギョウザ	キャノーラ油	ひじき入り揚げギョウザ		玉 葱
中学校 767 kcal	華風きゅうり漬け	きび砂糖・ごま油 白ごま		きゅうり 人参	
	(中)焼きプリンタルト	焼きプリンタルト			
19(水)	ごはん	ごはん			
	キーマカレー	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚ひき肉 チーズ 鶏レバー 脱脂粉乳	玉葱 人参	玉 葱
小学校 736 kcal	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	チキンウインナー	コーン 枝豆	
中学校 958 kcal	りんご			りんご	
20(木)	タマゴソフトパン	タマゴソフトパン			
	イタリアンスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ 玉葱・人参 コーン	キャベツ 玉 葱
小学校 669 kcal	イタリアンチキン		イタリアンチキン		
中学校 826 kcal	スイートパンプキン	砂糖 バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	かぼちゃ
	(中)ベビーチーズ		ベビーチーズ		
21(金)	ごはん	ごはん			
	吉野汁	澱粉	鶏肉 豆腐	だけのこ・人参 干しいたけ・長葱	
小学校 692 kcal	みそだれ肉団子		みそだれ肉団子		
中学校 861 kcal	変わりきんぴら	きび砂糖 キャノーラ油	豚肉・昆布 さつま揚げ	ごぼう・大根 人参・しらたき	
	タレ付き納豆 〔代替 のり佃煮〕		タレ付き納豆 〔代替 のり佃煮〕		
25(火)	あんかけうどん	うどん 澱粉	鶏肉 油揚げ つと	干しいたけ 長葱・玉葱 人参	玉 葱
小学校 692 kcal	ミニ揚げパン	豆腐ブレッド キャノーラ油 グラニュー糖			
中学校 757 kcal	きゅうりともやしの あえもの	きび砂糖 キャノーラ油	焼き豚	きゅうり・もやし 人参・レモン果汁	
26(水)	ごはん	ごはん			
	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 白みそ	人参・玉葱・大根 長葱・ごぼう つきこんにゃく	玉 葱
小学校 675 kcal	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮		
中学校 861 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・大豆 ひじき・高野豆腐 焼きちくわ	人参	大豆
27(木)	江別小麦パン	江別小麦パン			
	ブラウンシチュー	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉 鶏レバー チーズ	玉葱 セロリ 人参	じゃがいも 玉 葱
小学校 611 kcal	あみ焼きハンバーグ		あみ焼きハンバーグ		
中学校 782 kcal	ハムのマリネ	キャノーラ油	ボークハム	キャベツ・人参 パセリ・玉葱 レモン果汁	キャベツ
28(金)	ごはん	ごはん			
	ピリ辛丼の具	ごま油 キャノーラ油 澱粉	豚肉 うずら卵 白かまぼこ	キャベツ 人参・玉葱 だけのこ	キャベツ
小学校 694 kcal	ボークシュウマイ		ボークシュウマイ		
中学校 895 kcal	大根の 中華ドレッシングあえ	春雨 白ごま ドレッシング		大根 人参 枝豆	玉 葱

※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)