

12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 にくくするなど	
1(月)	スパゲティミートソース	ソフトパスタ きび砂糖 小麦粉	豚ひき肉 鶏レバー	玉葱 人参	 玉 葱
小学校 718 kcal 中学校 807 kcal	フランクフルト さつまいもマッシュ		フランクフルト 牛乳 生クリーム		
	ごはん 豆腐となめこのみそ汁	ごはん	豆腐 油揚げ みそ	人参・大根 なめこ 長葱	
小学校 646 kcal 中学校 811 kcal	しょうゆザンギ 五目きんぴら	キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油 白ごま	しょうゆザンギ 豚肉 ひじき さつま揚げ	人参 ごぼう 人参 しらたき	 み そ
	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	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参	
小学校 680 kcal 中学校 821 kcal	照り焼きチキンハンバーグ 野菜サラダ		照り焼きチキンハンバーグ ポークハム		 キャベツ
	ごはん もやしと油揚げの みそ汁  骨に注意して食べましょう	ごはん	油揚げ 豆腐 白みそ	もやし 人参 長葱	
小学校 657 kcal 中学校 826 kcal	さばの照り煮 五目うの花炒め	キャノーラ油 きび砂糖	さばの照り煮 おから 豚ひき肉 ひじき	しらたき 人参 長葱	
	ミルクパン キャベツの コンソメスープ	ミルクパン	ベーコン	キャベツ 玉葱・人参 しめじ	
小学校 605 kcal 中学校 811 kcal	チーズイン肉団子 ごぼうサラダ		チーズイン肉団子		 キャベツ
	ごはん クイッティオスープ	ごはん	クイッティオ	人参 もやし 長葱	
小学校 612 kcal 中学校 786 kcal	ガバオライスの具	きび砂糖 キャノーラ油	豚ひき肉 大豆ミート	玉葱・人参 赤ピーマン ピーマン・バジル	 玉 葱
	パイン缶		パイン		
小学校 627 kcal 中学校 782 kcal	五目うどん	うどん	鶏肉 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱	
	いなり寿司 小松菜のごまあえ	いなり寿司 白ごま きび砂糖	白かまぼこ 糸寒天	小松菜 人参	
小学校 689 kcal 中学校 794 kcal	(中)はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー			 キャベツ
	コッペパン 野菜スープ	コッペパン	ベーコン	キャベツ・コーン 人参・長葱・玉葱	
小学校 680 kcal 中学校 861 kcal	ほたてクリームコロッケ	キャノーラ油 ほたてクリームコロッケ			 玉 葱
	鶏肉のトマト煮 チョコ大豆クリーム	きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油	鶏肉	玉葱・エリンギ トマト湯むき	
小学校 650 kcal 中学校 838 kcal	ごはん 大豆の磯煮  骨に注意して食べましょう	ごはん じゃがいも きび砂糖	ひじき・豚肉 焼きちくわ 油揚げ・大豆	人参 つきこんにやく	 大 豆
	にしんの甘露煮 華風きゅうり漬け	にしんの甘露煮 きび砂糖 ごま油 白ごま		きゅうり 人参	
小学校 633 kcal 中学校 766 kcal	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	 キャベツ
	イタリアンチキン コールスローサラダ		イタリアンチキン ポークハム	キャベツ 人参 きゅうり	
15(月)	ごはん さつま汁	ごはん さつまいも			 玉 葱
小学校 634 kcal 中学校 806 kcal	 骨に注意して食べましょう さんまの生姜煮 キャベツの 塩こんぶあえ		豆腐 白みそ さんまの生姜煮 塩こんぶ ごま油 白ごま	人参 玉葱 長葱 キャベツ 人参 きゅうり	
	ツインパン ラビオリスープ	ツインパン ボークラビオリ			
小学校 632 kcal 中学校 748 kcal	えびカツ コーンとウィンナーの ソテー	キャノーラ油 キャノーラ油	えびカツ チキンウィンナー		
	ごはん スープカレー	ごはん じゃがいも オリーブ油	鶏肉	人参・玉葱 キャベツ しめじ・バジル トマト湯むき	
小学校 698 kcal 中学校 892 kcal	ハンバーグ ゆずゼリー入り フルーツあえ		ハンバーグ ゆずゼリー		 キャベツ
	醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	だけのこ もやし・人参 玉葱・長葱	
小学校 594 kcal 中学校 754 kcal	ショーロンボー 大根のナムル		ショーロンボー 春雨・白ごま きび砂糖 ごま油		 玉 葱
	(中)ベビーチーズ		ベビーチーズ		
小学校 639 kcal 中学校 811 kcal	ごはん かぼちゃ団子汁	ごはん	高野豆腐	かぼちゃもち 人参・長葱 大根	
	えべちゅんたまご焼き 〔  代替〕揚げかまぼこ〕 豚肉とごぼうの ごまみそ煮		えべちゅんたまご焼き 〔代替 揚げかまぼこ〕 きび砂糖・白ごま キャノーラ油	えのき・玉葱 白菜キムチ 人参・長葱 大根 ごぼう・人参 しらたき	
小学校 590 kcal 中学校 747 kcal	豚キムチうどん	うどん	豚肉 きび砂糖	えのき・玉葱 白菜キムチ 人参・長葱	 玉 葱
	コーンのつまみ揚げ 大根の浅漬け		コーンのつまみ揚げ		
小学校 736 kcal 中学校 878 kcal	(中)プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト		 キャベツ
	コッペパン ポークビーンズ	コッペパン きび砂糖 キャノーラ油 小麦粉	豚肉 ベーコン 大豆	玉葱・人参 枝豆 コーン	
小学校 680 kcal 中学校 861 kcal	チキンナゲット セミドライソーセージの マリネ クリスマスケーキ(チョコ)	キャノーラ油 キャノーラ油	チキンナゲット セミドライソーセージ	キャベツ・人参 玉葱・レモン果汁	 大 豆
	ごはん 白菜とえのきのみそ汁	ごはん	油揚げ 豆腐 白みそ	白菜 えのき 人参・長葱	
小学校 680 kcal 中学校 861 kcal	 骨に注意して食べましょう いわしの梅煮 炒め納豆		いわしの梅煮		 玉 葱
	ごはん 中華丼の具  卵除去食対応	ごはん きび砂糖 澱粉 ごま油	豚肉 うずら卵 白かまぼこ	白菜 人参 玉葱	
小学校 665 kcal 中学校 850 kcal	ポークシュウマイ みかん		ポークシュウマイ		 玉 葱
				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）