

12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あります
◎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	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 病気につかれて にくくするなど	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 病気につかれて にくくするなど						
1(月)	ごはん	ごはん	玉 葱	豚肉 豆腐 白みそ 長葱	人参 玉葱 人参 きゅうり	15(月)	豚キムチうどん	うどん きび砂糖	豚肉 油揚げ 赤みそ	えのき・玉葱 白菜キムチ 人参・長葱	玉 葱
	さつまいち	さつまいも					コーンのつまみ揚げ		コーンのつまみ揚げ		
小学校 634 kcal	さんまの生姜煮	さんまの生姜煮	キャベツ	ごま油 白ごま	塩こんぶ 人参	中学校 747 kcal	大根の浅漬け	白ごま		大根・人参 きゅうり キャベツ	キャベツ
	キャベツの 塩こんぶあえ	キャベツ					(中)プレーンヨーグルト		フレーンヨーグルト		
2(火)	コッペパン	コッペパン	玉 葱	鶏肉 バター	玉葱 脱脂粉乳 牛乳	小学校 680 kcal	ごはん	ごはん			玉 葱
	クリームシチュー	じゃがいも					中華丼の具	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 680 kcal	照り焼きチキンハンバーグ	照り焼きチキンハンバーグ	キャベツ	野菜サラダ	トレッシング	中学校 821 kcal	野菜サラダ	ポークハム	キャベツ きゅうり 人参	ポークシュウマイ	玉 葱
	野菜サラダ	トレッシング					みかん			みかん	
3(水)	ごはん	ごはん	み そ	豆腐 油揚げ みそ	人参・大根 なめこ 長葱	小学校 646 kcal	コッペパン	コッペパン			キャベツ
	豆腐となめこのみそ汁	豆腐					野菜スープ	ペーパン		人参・長葱・玉葱	
小学校 646 kcal	しょうゆザンギ	キャノーラ油	五目きんぴら	きひ砂糖 キャノーラ油 白ごま	豚肉 ひじき さつまいち	中学校 811 kcal	五目きんぴら	ごぼう		ほたてクリームコロッケ	玉 葱
	五目きんぴら	きひ砂糖					鶏肉のトマト煮	きひ砂糖・小麦粉 キャノーラ油	鶏肉	玉葱・エリンギ トマト湯むき	
4(木)	五目うどん	うどん	玉 葱	鶏肉 高野豆腐	ごぼう 人参 長葱	小学校 627 kcal	17(水)	コッペパン	コッペパン		玉 葱
	いなり寿司	いなり寿司					野菜スープ	ペーパン		野菜スープ	
小学校 627 kcal	小松菜のごまあえ	白ごま	み そ	白かまぼこ	小松菜	中学校 782 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			キャベツ
	(中)はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー		きひ砂糖	糸かんてん		鶏肉のトマト煮	きひ砂糖・小麦粉 キャノーラ油	玉葱	トマト湯むき	
5(金)	ごはん	ごはん	玉 葱	クィッティオスープ	玉葱	小学校 612 kcal	18(木)	ごはん	ごはん		玉 葱
	クィッティオスープ	クィッティオ					白菜とえのきのみそ汁	油揚げ 豆腐 白みそ	白菜	えのき	
小学校 612 kcal	ガパオライスの具	きひ砂糖	玉 葱	豚ひき肉	玉葱・人参	中学校 786 kcal	19(金)	コッペパン	コッペパン		玉 葱
	ガパオライスの具	キャノーラ油		大豆ミート	赤ビーマン ピーマン・バジル		コーンスープ	バター 脱脂粉乳 牛乳	玉葱	コーン	
中学校 786 kcal	パイン缶				パイン		イタリアンチキン				キャベツ
	パイン缶						コールスローサラダ	ドレッシング	ポークハム	キャベツ 人参 きゅうり	
8(月)	スパゲティミートソース	ソフトパスタ	玉 葱	豚ひき肉 鶏レバー	玉葱 人参	小学校 718 kcal	22(月)	ごはん	ごはん		玉 葱
	フランクフルト	フランクフルト					スープカレー	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	
小学校 718 kcal	さつまいもマッシュ	さつまいも	玉 葱	牛乳	生クリーム	中学校 807 kcal	ハンバーグ		ハンバーグ		キャベツ
	さつまいもマッシュ	きひ砂糖					ゆずゼリー入り フルーツあえ	ゆずゼリー		みかん パイン・黄桃	
小学校 605 kcal	ミルクパン	ミルクパン	玉 葱			小学校 611 kcal	23(火)	ごはん	ごはん		玉 葱
	キャベツの コンソメスープ			ベーコン	キャベツ 玉葱・人参 しめじ		かぼちゃ団子汁		高野豆腐	かぼちゃもち 人参・長葱 大根	
中学校 811 kcal	チーズイン肉団子	チーズイン肉団子					えべちゅんたまご焼き 【◎代用】揚げかまぼこ】		えべちゅんたまご焼き 【代用】揚げかまぼこ】		玉 葱
	ごぼうサラダ	ドレッシング			ごぼう 人参 コーン		豚肉とごぼうの ごまみそ煮	きひ砂糖・白ごま キャノーラ油	豚肉 赤みそ	ごぼう・人参 しらたき	
10(水)	ごはん	ごはん	大豆	じゃがいも きひ砂糖	ひじき・豚肉 焼きちくわ 油揚げ・大豆	小学校 650 kcal	24(水)	コッペパン	コッペパン		玉 葱
	大豆の磯煮						ポークピーンズ	きひ砂糖 キャノーラ油 小麦粉	豚肉 ベーコン 枝豆 コーン	玉葱・人参 枝豆 コーン	
小学校 650 kcal	島の注意して食べましょう		玉 葱	にしんの甘露煮	にしんの甘露煮	中学校 838 kcal	25(木)	チキンナゲット	キャノーラ油	チキンナゲット	キャベツ
	島の注意して食べましょう						セミドライソーセージの マリネ	キャノーラ油	セミドライソーセージ	キャベツ・人参 玉葱・レモン果汁	
中学校 838 kcal	華風きゅうり漬け	きひ砂糖		ごま油	きゅうり		クリスマスケーキ(チョコ)	クリスマスケーキ			
	華風きゅうり漬け	ごま油		白ごま	人参		醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ もやし・人参 玉葱・長葱	玉 葱
小学校 632 kcal	えびカツ	キャノーラ油	玉 葱	えびカツ		小学校 594 kcal	26(金)	ショーロンポー		ショーロンポー	玉 葱
	えびカツ						大根のナムル	春雨・白ごま きひ砂糖 ごま油		大根 人参	
中学校 748 kcal	コーンとウインナーの ソテー	キャノーラ油	玉 葱	チキンウインナー	コーン		(中)ベビーチーズ		ベビーチーズ		
	コーンとウインナーの ソテー										
11(木)	ごはん	ごはん	玉 葱	もやしと油揚げのみそ汁	もやし 豆腐 白みそ 長葱	小学校 657 kcal	12(金)	さばの照り煮	さばの照り煮		玉 葱
	もやしと油揚げのみそ汁						さばの照り煮				
小学校 657 kcal	さばの照り煮		玉 葱	五目うの花炒め	おから 豚ひき肉 ひじき 長葱	中学校 826 kcal	五目うの花炒め	キャノーラ油 きひ砂糖	おから 豚ひき肉 ひじき 長葱	さばの照り煮	
	五目うの花炒め	キャノーラ油									

※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）