

1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 病気にかかり にくくするなど	
16(金) ごはん お雑煮   ほっけ和風フライ も  代替 ごまあえ	ごはん 餅 キャノーラ油 白ごま きび砂糖	鶏肉 つと ほっけ和風フライ 糸寒天	大根・人参 ごぼう 長葱 ほうれん草 もやし 人参	
小学校 711 kcal 中学校 896 kcal				
19(月) スパゲティミートソース  ほうれん草オムレツ [ 代替] 揚げかまぼこ グレープゼリー入り フルーツポンチ	ソフトパスタ 小麦粉 きび砂糖 グレープゼリー	豚ひき肉 鶏レバー ほうれん草オムレツ [代替 揚げかまぼこ]	玉葱 人参 パイナップル 黄桃	
小学校 669 kcal 中学校 753 kcal				
20(火) ごはん 白菜のみそ汁  さばの和風カレー煮 大豆とひじきの炒め煮	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ きび砂糖 キャノーラ油	さばの和風カレー煮 ベーコン・ひじき 大豆・高野豆腐 焼きちくわ	白菜 人参 長葱 人参	 玉葱 大豆
小学校 694 kcal 中学校 862 kcal				
21(水) バーガーパン ラビオリスープ ささみ  (ソース) セミドライソーセージの マリネ (中)スライスチーズ	バーガーパン ポークラビオリ キャノーラ油 キャノーラ油	ささみカツ セミドライソーセージ	大根・長葱 人参・コーン キャベツ・人参 玉葱・レモン果汁	 玉葱 大豆
小学校 627 kcal 中学校 783 kcal				
22(木) 麦ごはん 中華スープ ポークシュウマイ チャプチェ	麦ごはん ベーコン 豆腐 マロニー・ごま油 きび砂糖 キャノーラ油	人参 もやし 玉葱 ポークシュウマイ 豚肉	人参 もやし 玉葱 人参・たけのこ 白菜キムチ 小松菜	
小学校 621 kcal 中学校 811 kcal				
23(金) コッペパン ブラウンシチュー フランクフルト コーンと枝豆のソテー	コッペパン じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 キャノーラ油	豚肉 フランクフルト ベーコン	玉葱 人参 コーン 枝豆	
小学校 675 kcal 中学校 821 kcal				

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 病気にかかり にくくするなど	
26(月) きのこうどん いなり寿司 きゅうりともやしの あえもの (中)はちみつレモンゼリー	うどん いなり寿司 きび砂糖 キャノーラ油 はちみつレモンゼリー	鶏肉 つと 焼き豚 キャノーラ油	干しいたけ 舞茸・たもぎ茸 長葱・人参 きゅうり もやし・人参 レモン果汁	
小学校 630 kcal 中学校 787 kcal				
27(火) ごはん ポークカレー ハンバーグ みかん	ごはん じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 ハンバーグ みかん	豚肉 チーズ 鶏レバー 脱脂粉乳	玉葱 人参 みかん	 玉葱
小学校 761 kcal 中学校 960 kcal				
28(水) コッペパン 野菜コンソメスープ イタリアンチキン ペンネガーリックソテー チョコ大豆クリーム	コッペパン ベーコン イタリアンチキン パンネ キャノーラ油 チョコ大豆クリーム	キャベツ 人参 コーン ポークウィンナー	キャベツ・玉葱 人参 コーン 玉葱・バジル エリンギ	 玉葱
小学校 658 kcal 中学校 761 kcal				
29(木) ごはん うずら卵入りおでん   にしんの甘露煮 白菜の浅漬け	ごはん きび砂糖 キャノーラ油 白ごま	野菜入りたらボール 高野豆腐・昆布 うずら卵 にしんの甘露煮	こんにゃく たけのこ・大根 山ふき きゅうり 白菜 人参	
小学校 619 kcal 中学校 801 kcal				
30(金) 黒糖パン コーンスープ  たらのスパイス揚げ 野菜のレモン ドレッシングあえ	黒糖パン バター キャノーラ油 ドレッシング	脱脂粉乳 牛乳 たらのスパイス揚げ	玉葱 コーン キャベツ 人参 きゅうり	
小学校 660 kcal 中学校 793 kcal				

※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）