



# 6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	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			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	
9(火)	ごはん	ごはん			19(金)	麦ごはん	麦ごはん		
	白菜とえのきのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	白菜・えのき 人参 長葱		マーボー豆腐	きび砂糖 澱粉	豆腐・豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ	長葱 人参
小学校 647 kcal	⚠️ 骨に注意して食べましょう ⚠️				小学校 689 kcal	ショーロンポー			
中学校 818 kcal	いわしの梅煮		いわしの梅煮		大根の中華	春雨・白ごま		大根・人参	きゅうり
	焼肉丼の具	キャノーラ油	白かまぼこ	つきこんにゃく	ドレッシングあえ	ドレッシング		きゅうり	
10(水)	コッパン	コッパン			22(月)	ごはん	ごはん		
	米粉のコーンポタージュ	バター 米粉	脱脂粉乳 牛乳	玉葱 コーン		春雨スープ	春雨	ベーコン	たけのこ・人参 長葱・もやし
小学校 672 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		五目野菜肉団子		五目野菜肉団子		きゅうり
中学校 810 kcal	セミドライソーセージと 大根のマリネ	キャノーラ油	セミドライソーセージ	大根・人参	ホイコーロー	きび砂糖 澱粉	豚肉 厚揚げ 赤みそ	キャバツ 長葱・ピーマン 干しいたけ	
11(木)	ごはん	ごはん			23(火)	五目うどん	うどん	鶏肉	ごぼう
	中華スープ		ベーコン 豆腐	人参・もやし 長葱		野菜のかき揚げ	キャノーラ油	キャノーラ油	野菜のかき揚げ
小学校 599 kcal	ごぼうのつまみ揚げ		ごぼうのつまみ揚げ		きゅうりの梅おかかあえ	きび砂糖	焼きちくわ	きゅうり	
中学校 812 kcal	チャプチェ	マロニー	豚肉	人参・たけのこ 白菜キムチ 小松菜			かつお削り節	もやし 梅肉	
12(金)	ツインパン	ツインパン			24(水)	ごはん	ごはん		
	ラビオリスープ	ポークラビオリ		白菜 長葱・人参 コーン		ズッキーニ入り スープカレー	じゃがいも オリーブ油	鶏肉	人参・玉葱 キャバツ・バジル ズッキーニ トマト湯むき
小学校 677 kcal	⚠️ 骨に注意して食べましょう ⚠️				小学校 681 kcal	コーンソテー	キャノーラ油	ベーコン	コーン
中学校 790 kcal	ほっけのガーリックフライ	キャノーラ油	ほっけのガーリックフライ		パン缶			パン	
	鶏肉と大豆のトマト煮	きび砂糖 小麦粉	鶏肉 大豆	玉葱・しめじ トマト湯むき					
15(月)	ごはん	ごはん			25(木)	背割りパン	背割りパン		
	さつまい	さつまいも	豚肉・豆腐 白みそ	人参・玉葱 長葱		焼きそば	ラーメン キャノーラ油	豚肉 焼きちくわ	人参 キャバツ
小学校 649 kcal	鶏肉のごま照り焼き		鶏肉のごま照り焼き		ウイナー		ウイナー		
中学校 826 kcal	ほうれん草の なめ茸あえ		糸寒天	ほうれん草 もやし・人参 なめ茸	ごぼうサラダ	ドレッシング		ごぼう 人参 きゅうり	
	(中)のりふりかけ		のりふりかけ						
16(火)	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	26(金)	ごはん	ごはん		
	プレーンオムレツ 【代替】揚げかまぼこ		プレーンオムレツ 【代替】揚げかまぼこ			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 たけのこ
小学校 686 kcal	甘夏ゼリーの フルーツあえ	甘夏ゼリー		黄桃 パイン	卵除去食対応				
中学校 777 kcal					ポークシュウマイ もやしときゅうりの ナムル	きび砂糖 ごま油 白ごま	ポークシュウマイ	もやし きゅうり 人参	
17(水)	ごはん	ごはん			29(月)	コッパン	コッパン		
	けんちん汁		鶏肉 豆腐	人参・大根 干しいたけ 長葱		ミートボールスープ		ミートボール	大根・人参・玉葱
小学校 648 kcal	⚠️ 骨に注意して食べましょう ⚠️				小学校 609 kcal	イタリアンチキン		イタリアンチキン	
中学校 819 kcal	にしんの甘露煮		にしんの甘露煮		マカロニツナサラダ	マカロニ 卵無しマヨネーズ 風ドレッシング	まぐろ水煮	キャバツ きゅうり 人参	
	みそ風味肉じゃが	じゃがいも きび砂糖	豚肉 白みそ	しらたき・玉葱 グリーンピース	(中)焼きプリンタルト	焼きプリンタルト			
18(木)	タマゴソフトパン	タマゴソフトパン			30(火)	ごはん	ごはん		
	イタリアンスープ	じゃがいも マカロニ	ベーコン	玉葱・人参 コーン		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
小学校 627 kcal	クリスピーチキン	キャノーラ油	クリスピーチキン		⚠️ 骨に注意して食べましょう ⚠️				
中学校 786 kcal	キャバツとブロッコリーの レモンドレッシングあえ	ドレッシング		キャバツ 人参 ブロッコリー	いわしの生姜煮		いわしの生姜煮		
	(中)アセロラゼリー	アセロラゼリー			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	

※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)

## 給食の栄養について

給食の栄養は「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。

今月の平均値 小学校は中学年(3,4年生)の栄養価です

小学校 エネルギー 657Kcal たんぱく質 26.7g

中学校 エネルギー 823Kcal たんぱく質 31.8g