

給食だより

令和8年度10月号

江別市立学校給食センター
(センター調理場TEL382-5188・FAX382-5800)

URL: <http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/kyushoku/>

たくさんの野菜が
収穫時期を迎えています！！

生姜の成長の様子です。どんな料理に使っているか、こんだて表をチェックしてみましょう！



江別市では、地元で収穫された新鮮な野菜を給食で提供するため、市内の農家と契約を行っています。今月は、14種類の地場産食材が給食に登場します。昨年は、気温の影響で玉葱が小ぶりでしたが、今年は、順調に成長し、例年並みの大きい玉葱が収穫されています。10月のみに使用予定の新生姜は、毎年香りが高く、料理に深みを加えてくれます。今年も出来が楽しみです。皆さんも、江別産食材が給食に出てきたときは、味、香り、食感に注目してみましょう。



～今月の地場産情報～

白菜・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり
かぼちゃ・人参・じゃがいも・玉葱
紫玉葱・長葱・生姜・大豆・なす・みそ

★小学校6年生リザーブ給食★

3種類のデザートから各自が1つを選択します。そして、町村農場のピン牛乳がつかます。今年度は9～11月の3か月の間で実施します。



10月は…野幌若葉小学校・野幌小学校
東野幌小学校・大麻泉小学校
実施日：10月 8日(木)

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 667Kcal たんぱく質 27.6g
中学校 エネルギー 822Kcal たんぱく質 32.7g

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」で定められています。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。



10月予定こんだて表

◎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	
1(木)	ごはん	ごはん	人参・長葱	人参
わかめスープ		わかめ・豆腐	玉葱	
骨に注意して食べましょう		白かまぼこ		長葱
ほっけの	キャノーラ油	真ほっけ	ガーリック	
ガーリックフライ	パン粉・小麦粉			玉葱
チャプチェ	マロニー・ごま油	豚肉	人参・たけのこ	
	きび砂糖		白菜キムチ・生姜	
	キャノーラ油		小松菜・にんにく	
2(金)	タマゴソフトパン	タマゴソフトパン		玉葱
大根とベーコンのスープ		ベーコン	大根・玉葱・人参	
野菜入り肉団子	豚脂	鶏肉	玉葱・人参・長葱	人参
			キャベツ・くわい	
			枝豆・生姜	キャベツ
江別小麦	江別小麦めん	鶏ささみ水煮	きゅうり	
ラーメンサラダ	白ごま		キャベツ	きゅうり
(香りごまドレッシング)	ごまドレッシング		人参	

アンケートの結果を取り入れています！

小学校3年生、5年生、中学校2年生にアンケートを行い「好きなメニュー」「給食に出して欲しいメニュー」を取り入れています。月ごとに対象の学校が変わります。今回は令和8年7月にアンケートを行った学校のうちの2校です。

上江別小学校

揚げパン
イタリアンチキン
りんご

北光小学校

江別の実りカレー
肉じゃが
ごま団子

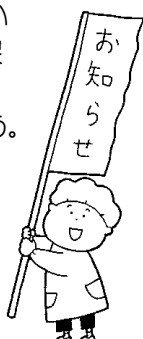


こんだて表の「食品」の記載 が変わります！

「何からできているか」をわかりやすく学べる食育の取り組みとして、献立表の「3つの食品群」の表示を一部変更します。

ハンバーグなどの料理は、これまでは体をつくる食品として「ハンバーグ」と記載していましたが、今後は、「豚肉、鶏肉、パン粉」のように食材ごとに分けて記載します。

ぜひご家庭でもお子さまと一緒に献立表をご覧ください。毎日の食事の話題としてご活用ください。



～ 保護者の皆様へ ～

①長期間給食を食べない場合は事前に学校へご連絡を

事情により、長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校から給食センターに通知され、土日祝日を含む連続して7日間以上の欠席となる場合には、給食費減額の対応をいたします。

②給食費決定通知書・納入通知書について

給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるように、お願いいたします。ご不明な点などがございましたら、江別市学校給食会事務局（学校給食センター内／電話887-8992または382-5188）までお問い合わせください。

夜間納入(相談)窓口を開設しています。

毎月第2・4木曜日17:15～20:00 10月は8日と22日です。

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	
5(月)	ごはん	ごはん	大根	人参
いもち汁	いもちろ	油揚げ	人参	
骨に注意して食べましょう		白かまぼこ	長葱	人参
さんまの生姜煮		高野豆腐	生姜	
豚肉とごぼうの	きび砂糖	さんま	ごぼう・しらたき	長葱
ごまみそ煮	白ごま	豚肉	人参・生姜	
	キャノーラ油	赤みそ	グリーンピース	
6(火)	スパゲティミートソース	ソフトバスタ	豚ひき肉	玉葱
	小麦粉	鶏レバー	人参	
	きび砂糖			人参
コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	ポークウィンナー	コーン	
			枝豆	人参
りんご			りんご	



10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
◎たんぱく質基準値小・中学校 エネルギーの13～20%
◎(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	
7(水) ごはん 中華スープ	ごはん			
焼きギョウザ	小麦粉・豚脂	豚肉・鶏肉	人参・長葱 もやし・生姜	
豚肉とブロッコリーの 中華炒め	マロニー・ごま油 キャノーラ油 きび砂糖	豚肉	キャベツ・にら 玉葱・生姜 ブロッコリー 玉葱 生姜	
8(木) コッペパン キャベツの コンソメスープ ささみカツ (ソース) さつまいもサラダ	コッペパン キャノーラ油 パン粉・小麦粉 さつまいも 卵無しマヨネーズ風 ドレッシング	ベーコン 鶏肉	キャベツ・玉葱 人参・しめじ 人参・玉葱 きゅうり レモン果汁	
9(金) ごはん 江別の実りカレー	ごはん 小麦粉 キャノーラ油	鶏肉 大豆 チーズ	玉葱・人参 かぼちゃ 生姜	
ハンバーグ	米粉・豚脂	豚肉 鶏肉	玉葱 人参	
マスカットゼリー フルーツあえ	マスカットゼリー	豆乳ゼリー	パイナップル 黄桃	
13(火) きつねうどん	うどん きび砂糖	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	人参 干しいたけ 長葱	
ミニ揚げパン	豆腐パン キャノーラ油 グラニュー糖			
きゅうりともやしの あえもの	きび砂糖 キャノーラ油	ボークハム	きゅうり・もやし 人参・レモン果汁	
14(水) ごはん 豆腐となめこの味噌汁	ごはん	豆腐 油揚げ 白みそ	人参・なめこ 大根 長葱	
いわしの梅煮 骨に注意して食べましょう	水あめ 砂糖	いわし かつお節	梅肉	
肉じゃが	じゃがいも きび砂糖	豚肉	しらたき・玉葱 いんげん・生姜	
15(木) 黒糖パン 米粉の クリームシチュー	黒糖パン じゃがいも バター 米粉	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参	
イタリアンチキン	パン粉・澱粉 小麦粉・砂糖	鶏肉	玉葱・りんご にんにく	
紫玉葱とセミドライ 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・紫玉葱 人参・レモン果汁	
19(月) 生姜ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ・人参 玉葱・もやし 長葱・生姜	
揚げパオズ	キャノーラ油 小麦粉・豚脂	豚肉・豚レバー	キャベツ・長葱 生姜	
白菜のナムル	春雨・きび砂糖 ごま油・白ごま	白かまぼこ	白菜 人参	
プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト		
20(火) ごはん 小松菜と油揚げの みそ汁 さばのみぞれ煮 骨に注意して食べましょう	ごはん きび砂糖 キャノーラ油	油揚げ 豆腐・みそ さば ベーコン・ひじき 大豆・高野豆腐 焼きちくわ	小松菜 人参・長葱 大根 人参	
大豆とひじきの炒め煮				

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	
21(水) コッペパン 白菜とえびボールの スープ 照り焼きチキン ハンバーグ なすのトマトペンネ	コッペパン パン粉 ペンネ・きび砂糖 キャノーラ油 砂糖・ココア	えびボール 鶏肉 ベーコン	白菜・玉葱 人参 玉葱 玉葱・なす・生姜 パセリ・にんにく	
22(木) ごはん ピリ辛丼の具 卵除去食対応 ポークシュウマイ 切干大根のごま酢あえ	ごはん ごま油 キャノーラ油 澱粉 パン粉・澱粉 小麦粉 白ごま きび砂糖	豚肉 うすら卵 白かまぼこ 豚肉 糸寒天 ボークハム	キャベツ・人参 玉葱・たけのこ にんにく 玉葱・生姜 切干大根 もやし・人参	
23(金) 背割りパン 焼きそば	背割りパン ラーメン キャノーラ油	豚肉 焼きちくわ	人参 キャベツ 生姜	
フランクフルト ごぼうサラダ	砂糖 コーンクリーミー ドレッシング	豚肉 まぐろ水煮	人参 キャベツ ごぼう 人参 枝豆	
26(月) ごはん 豆腐入り野菜スープ	ごはん 澱粉	ベーコン 豆腐	白菜・玉葱 人参 長葱	
ドライカレー	キャノーラ油 小麦粉	豚ひき肉 おから	玉葱 人参 生姜	
白桃缶	砂糖		白桃	
27(火) きのこうどん	うどん きび砂糖	鶏肉 油揚げ つと	人参・長葱 舞茸 たもぎ茸 干しいたけ	
えべちゅんたまご焼き 揚げかまぼこ	砂糖 澱粉・油	卵 魚肉(たら)		
ごま団子	白玉餅・黒ごま きび砂糖			
28(水) ごはん マーボー豆腐	ごはん きび砂糖 澱粉	豆腐・豚ひき肉 大豆ミート 赤みそ	長葱 人参 生姜	
コーンのつまみ揚げ	油	魚肉すりみ(たら) 卵	コーン 玉葱	
海藻サラダ	青じそドレッシング	わかめ 糸寒天	キャベツ・人参 きゅうり	
29(木) コッペパン ブラウンシチュー	コッペパン じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油	豚肉	玉葱・人参 いんげん 生姜	
かぼちゃ型ハンバーグ	豚脂	鶏肉・豚肉	玉葱・生姜 にんにく	
ハロウィン フルーツポンチ	ぶどうゼリー		みかんゼリー みかん・黄桃	
30(金) ごはん 大根と油揚げのみそ汁 骨に注意して食べましょう 鮭の塩焼き 炒め納豆	ごはん きび砂糖	油揚げ 豆腐 白みそ キャノーラ油	大根 人参 長葱 玉葱 人参 ピーマン	

※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)