7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 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	江別産使用
1(月)	麦ごはん	麦ごはん			
	豆腐の中華煮	きび砂糖 澱粉 キャノーラ油	豆腐 豚肉 白かまぼこ	玉葱・たけのこ チンゲンサイ 干ししいたけ	きゅうり
	ポークシュウマイ		ポークシュウマイ		
小学校 610 kcal 中学校 807 kcal	華風きゅうり漬け	きび砂糖 ごま油 白ごま		きゅうり 人参	
2(火)	コッペパン	コッペパン			
	ポークビーンズ	じゃがいも きび砂糖・小麦粉 キャノーラ油	豚肉 大豆	玉葱 人参	大豆
	味付き肉団子		味付き肉団子		キャベツ
小学校 597 kcal 中学校 806 kcal	野菜サラダ (和風ごまドレッシング)	ドレッシング		キャベツ・人参 きゅうり コーン	きゅうり
3(水)	ごはん	ごはん			
	水ギョウザスープ	水ギョウザ		白菜 人参 長葱	
	コーンのつまみ揚げ		コーンのつまみ揚げ		ブロッコリー
小学校 620 kcal 中学校 837 kcal	豚肉とブロッコリーの中華炒め	マロニー きび砂糖・ごま油 キャノーラ油	豚肉	ブロッコリー 玉葱・生姜 たけのこ	
4(木)	きつねうどん	うどん きび砂糖	鶏肉・白かまぼこ 高野豆腐・油揚げ	人参・長葱 干ししいたけ	
	星のコロッケ	星のコロッケ キャノーラ油			きゅうり
	もやしの香味あえ	白ごま きび砂糖 ごま油	ポークハム	きゅうり もやし・人参 レモン果汁	
小学校 647 kcal 中学校 792 kcal	七夕星ゼリー	七夕星ゼリー			
5(金)	ごはん	ごはん			
	じゃがいもともずくのみそ汁	じゃがいも	もずく 油揚げ みそ	人参 長葱	みそ
	骨に注意して食べましょう いわしの生姜煮		いわしの生姜煮		
小学校 634 kcal 中学校 816 kcal	炒め納豆	キャノーラ油 きび砂糖	豚ひき肉 ひきわり納豆	玉葱 人参 ピーマン	ピーマン
8(月)	ごはん	ごはん			
	大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	人参 大根 長葱	大根
	鶏肉のごま照り焼き		鶏肉のごま照り焼き		
小学校 618 kcal 中学校 786 kcal	五目きんぴら	きび砂糖 キャノーラ油	豚肉 ひじき さつま揚げ	ごぼう 人参 しらたき	
9(火)	スライスパン	スライスパン			
	野菜スープ		白かまぼこ	キャベツ・人参 コーン 玉葱	キャベツ
	肉団子のケチャップあん		肉団子のケチャップあん		
小学校 659 kcal 中学校 825 kcal	ガリバタペンネソテー	ペンネ・バター キャノーラ油	ベーコン	玉葱・バジル エリンギ	
	チョコ大豆クリーム	チョコ大豆クリーム			
10(水)	ごはん	ごはん			
	沢煮椀		豚肉 豆腐	ごぼう・人参 えのき・長葱 小松菜	
	骨に注意して食べましょう ほっけの竜田甘だれ		ほっけの竜田甘だれ		
小学校 585 kcal 中学校 751 kcal	切干大根の煮物	キャノーラ油 きび砂糖	鶏肉 さつま揚げ	切干大根 人参	
11(木)	ココアパン	ココアパン			
	レタスのミネストローネ	じゃがいも マカロニ きび砂糖	豚肉	人参・レタス 玉葱・パセリ トマト湯むき	レタス
	かぼちゃコロッケ	キャノーラ油		かぼちゃコロッケ	
小学校 647 kcal 中学校 765 kcal	ごぼうサラダ (卵無しマヨネーズ風ドレッシング)	ドレッシング		ごぼう・人参 きゅうり コーン	きゅうり
12(金)	塩ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ もやし 玉葱・人参 長葱	大根
	ショーロンポー		ショーロンポー		
小学校 589 kcal 中学校 750 kcal	大根の中華ドレッシングあえ	春雨・ドレッシング 白ごま		大根・人参 きゅうり	きゅうり
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			

	献立	食品 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	江別産使用
16(火)	ごはん	ごはん			
	もやしと油揚げのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	もやし 人参 長葱	大根
	骨に注意して食べましょう あじフライ	キャノーラ油	あじフライ		
小学校 649 kcal 中学校 826 kcal	豚肉とこんにゃくの炒め煮	きび砂糖 澱粉	豚肉	つきこんにゃく 人参 グリンピース	きゅうり
17(水)	夏野菜ナポリタン	ソフトパスタ バター きび砂糖 小麦粉	ベーコン 豚肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン ズッキーニ トマト湯むき	ピーマン
	骨に注意して食べましょう				
小学校 656 kcal 中学校 760 kcal	コーンと枝豆のソテー	キャノーラ油	チキンウインナー	コーン 枝豆	ズッキーニ
	冷凍みかん			みかん	
18(木)	ごはん	ごはん			
	わかめスープ		わかめ 豆腐 白かまぼこ	人参 長葱 玉葱	
	ひじき入り豆腐ハンバーグ		ひじき入り豆腐ハンバーグ		ピーマン
小学校 656 kcal 中学校 822 kcal	プルコギ	きび砂糖 白ごま ごま油	豚肉	ピーマン つきこんにゃく 玉葱・人参	
19(金)	江別小麦パン	江別小麦パン			
	チキンクリームシチュー	じゃがいも バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参	
	骨に注意して食べましょう たらのガーリックフライ	キャノーラ油	たらのガーリックフライ		
小学校 659 kcal 中学校 844 kcal	マスカットゼリーのフルーツあえ	マスカットゼリー		黄桃 みかん パイン	
22(月)	肉うどん	うどん きび砂糖	豚肉 油揚げ	玉葱・人参 干ししいたけ 長葱	大根
	豆腐のそぼろあん包み		豆腐のそぼろあん包み		
小学校 616 kcal 中学校 748 kcal	おかかサラダ	キャノーラ油 きび砂糖	かつお削り節	大根 きゅうり 人参	きゅうり
	(中)フィッシュビーンズ		フィッシュビーンズ		
23(火)	ごはん	ごはん			
	チキンカレー	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	鶏肉・チーズ 脱脂粉乳 鶏レバー	玉葱 人参	
小学校 708 kcal 中学校 922 kcal	カラーピーマンのソテー	キャノーラ油	ベーコン	コーン 赤ピーマン 枝豆	
	白桃缶			白桃	
24(水)	コッペパン	コッペパン			
	白菜とえびボールのスープ	春雨	えびボール	白菜・人参 長葱	
	バジルチキンフライ	キャノーラ油	バジルチキンフライ		
小学校 609 kcal 中学校 750 kcal	ジャーマンポテト	じゃがいも バター きび砂糖	ベーコン	玉葱 パセリ	
	(中)ミルメーク(ココア)	ミルメーク			
25(木)	ごはん	ごはん			
	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	人参・玉葱・大根 長葱・ごぼう つきこんにゃく	大豆
	骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮		にしんの甘露煮		
小学校 629 kcal 中学校 811 kcal	大豆とひじきの炒め煮	きび砂糖 キャノーラ油	ひじき・大豆 高野豆腐 焼きちくわ	人参	大根
26(金)	背割りパン	背割りパン			
	パンプキンポタージュ	バター きび砂糖	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 かぼちゃ	ブロッコリー
	あら挽きソーセージ		あら挽きソーセージ		
小学校 610 kcal 中学校 753 kcal	キャベツとブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ 人参	キャベツ

※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)