

<h1>平成29年度 5月のこんだて</h1>		<h2>別海町学校給食センター</h2>		
<b>1日</b> ・ココアパン ・べっかいぎゅうにゅう ・おまめのシチュー <small>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ・白花豆ペースト・小麦粉・別海牛乳・別海バター・チキンコンソメ・塩・こしょう</small> ・チキンのトマトに <small>鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・トマトソース・三温糖・でん粉・オリーブ油</small> ・カラフルサラダ <small>きゃべつ・きゅうり・パプリカ・ホールコーン・米酢・上白糖・塩・こしょう・米油</small>	<b>2日</b> <こどもの日メニュー> ・ちらしずし ・きざみのり <small>精白米・ちらし寿司の素</small> ・べっかいぎゅうにゅう ・すましじる <small>餅・人参・長ねぎ・干椎茸・なると・豆腐・かつおだし・昆布・薄口醤油・めんつゆ・本てり・塩</small> ・つくねとやさいののもの <small>つくね・大根・人参・グリーンピース・生姜・つきこん・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油</small> ・こどものひデザート <small>青りんごゼリー</small>	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 10px;"> <p>               ことし  <b>今年もやります♪【ラッキーデー】</b>                このマークがついた日のメニューのどこかに、☆型やの型などのいろいろな形に型抜きした食材が、20個だけ入っています。当たった人はちょっとラッキー！素敵な一日になるといいですね☆             </p> </div>		
(小)649kcal たんぱく34.1g (中)821kcal たんぱく42.5g	(小)636kcal たんぱく20.3g (中)800kcal たんぱく24.5g			
<b>8日</b> ・カレーうどん <small>うどん種・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・カレー粉・カレールー・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・でん粉</small> ・べっかいぎゅうにゅう ・ちくわのいそべあげ <small>竹輪の磯辺揚げ・米油</small> ・さっぱりあえ <small>きゃべつ・人参・青じそドレッシング</small>	<b>9日</b> ・ピピンパどん <small>精白米・豚肉・味付メンマ・生姜・にんにく・小松菜・もやし・人参・酒・本てり・豆板醤・赤味噌・三温糖・醤油・上白糖・塩・白ごま・ごま油</small> ・べっかいぎゅうにゅう ・たまごスープ <small>鶏卵・ベーコン・人参・ほうれん草・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう</small> ・おさつスティック <small>おさつスティック</small>	<b>10日</b> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ちんげんさいと <small>こうやどうふのみそしる</small> ・さけフライ Pしょうゆ <small>青梗菜・高野豆腐・かつおだし・白味噌</small> ・ひじきのいために <small>ひじき・油揚げ・鶏ひき肉・ごぼう・人参・つきこん・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油・ごま油</small>	<b>11日</b> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・あつあげとだいこんのみそしる <small>厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌</small> ・ぶたにくのしょうが焼き <small>豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・醤油・三温糖・本てり・米油</small> ・はるきゃべつつのピーナッツあえ <small>きゃべつ・人参・粉ピーナッツ・上白糖・醤油</small>	<b>12日</b> ・こくとうパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ポークシチュー <small>豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・赤ワイン・トマトピューレ・デミグラスソース・チキンコンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油・別海バター</small> ・コーングラタン <small>コーングラタン</small> ・もやしソテー <small>もやし・ピーマン・ベーコン・オイスターソース・チキンコンソメ・醤油・こしょう・米油</small>
(小)674kcal たんぱく22.7g (中)851kcal たんぱく28.1g	(小)626kcal たんぱく29.2g (中)777kcal たんぱく35.3g	(小)664kcal たんぱく26.5g (中)834kcal たんぱく32.5g	(小)608kcal たんぱく28.8g (中)761kcal たんぱく34.9g	(小)641kcal たんぱく27.1g (中)792kcal たんぱく32.9g
<b>15日</b> ・しょうゆラーメン <small>中華麺・豚肉・なると・味付メンマ・白菜・長ねぎ・もやし・人参・醤油・ラーメンスープ・豚骨・鶏がら・煮干</small> ・べっかいぎゅうにゅう ・えびかいせんぎょうざ <small>えび海鮮餃子</small> ・パイ <small>パイ</small>	<b>16日</b> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・だいこんはととうふのみそしる <small>大根菜・豆腐・かつおだし・白味噌</small> ・にくじゃが <small>豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・さつま揚げ・醤油・三温糖・本てり・米油</small> ・ごぼうサラダ <small>ごぼう・人参・きゅうり・ツナ・エッグゲアマヨネーズ・上白糖・トマトケチャップ・白ごま・醤油</small>	<b>17日</b> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はるさめスープ <small>白菜・えのき茸・春雨・醤油・シャンタン・塩・こしょう・でん粉</small> ・にくだんごのすぶた <small>ミートボール・干椎茸・竹の子・玉ねぎ・ピーマン・人参・トマトケチャップ・薄口醤油・三温糖・酒・オイスターソース・りんご酢・塩・米油・でん粉</small> ・バンバンジーサラダ <small>きゃべつ・人参・きゅうり・パプリカ・ささみ・中華ドレッシング</small>	<b>18日</b> お弁当の日 <small>べっかいぎゅうにゅう ※別海牛乳がつきます</small> 	<b>19日</b> ・コッペパン・チョコレートクリーム ・べっかいぎゅうにゅう ・クラムチャウダー <small>ベーコン・あさり・玉ねぎ・人参・別海バター・別海牛乳・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ</small> ・しろみざかなのハーブ焼き <small>たら・塩・ハーブシーズニング・オリーブ油</small> ・ジャーマンポテト <small>じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・チキンコンソメ・塩・粗挽きこしょう・パセリ・オリーブ油</small>
(小)617kcal たんぱく29.6g (中)762kcal たんぱく36.3g	(小)621kcal たんぱく23.6g (小)777kcal たんぱく28.4g	(小)621kcal たんぱく23.0g (中)778kcal たんぱく27.7g	(小)679kcal たんぱく33.4g (中)860kcal たんぱく41.1g	
<b>22日</b> ・スパゲティミートソース <small>スパゲティ・オリーブ油・豚ひき肉・玉葱・人参・オニオンダイソテー・にんにく・ミートソース・トマトケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油</small> ・べっかいぎゅうにゅう ・やさいコロッケ <small>野菜コロッケ・米油</small> ・かたぬきチーズ <small>型抜きチーズ</small>	<b>23日</b> <べっかいぎゅうしよく> ・ほたてカレー <small>精白米・麦・野付産ほたて・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー・米油</small> ・べっかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ <small>福神漬</small> ・ヨーグルトあえ <small>黄桃・ミックスフルーツ(白桃・みかん・りんご)・バナナ・レモン果汁・ゼリー(ぶどう・りんご)・別海ヨーグルト</small>	<b>24日</b> ・ごはん ・ふりかけ(のりかつお) ・べっかいぎゅうにゅう ・ぐたくさんみそしる <small>大根・人参・小松菜・干椎茸・豆腐・かつおだし・白味噌</small> ・たまごやき <small>厚焼きたまご</small> ・きんぴらごぼう <small>ごぼう・人参・つきこん・豚肉・醤油・酒・本てり・三温糖・白ごま・ごま油・米油</small>	<b>25日</b> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ふきとあぶらあげのみそしる <small>ふき・油揚げ・かつおだし・白味噌</small> ・すきやきふう <small>豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・えのき茸・醤油・三温糖・本てり・酒・米油</small> ・ほうれんそうとはくさいのごまあえ <small>ほうれん草・白菜・人参・黒ごま・上白糖・醤油</small>	<b>26日</b> ・ミルクパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ミネストローネ <small>ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃが芋・にんにく・マカロニ・トマト缶・チキンコンソメ・塩・こしょう・三温糖・米油</small> ・ハンバーグソースかけ <small>ハンバーグ・トマトケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖</small> ・アスパラのサラダ <small>アスパラ・きゃべつ・人参・サウザンアイランドドレッシング</small>
(小)772kcal たんぱく30.2g (中)936kcal たんぱく35.5g	(小)727kcal たんぱく21.0g (小)905kcal たんぱく25.1g	(小)645kcal たんぱく21.8g (中)777kcal たんぱく24.9g	(小)625kcal たんぱく23.5g (中)782kcal たんぱく28.3g	(小)635kcal たんぱく27.3g (中)771kcal たんぱく32.2g
<b>29日</b> ・かしわうどん <small>うどん種・鶏肉・人参・長ねぎ・小松菜・なると・醤油・本てり・めんつゆ・塩・かつおだし・米油</small> ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃひきにくフライ <small>南瓜ひき肉フライ・米油</small> ・ココアワッフル <small>ココアワッフル</small>	<b>30日</b> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとわかめのみそしる <small>じゃが芋・わかめ・かつおだし・白味噌</small> ・とりにくのあまずに <small>鶏肉・大根・グリーンピース・生姜・にんにく・醤油・酒・オイスターソース・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油</small> ・みそマヨサラダ <small>きゃべつ・人参・焼き竹輪・エッグゲアマヨネーズ・白味噌・醤油</small>	<b>31日</b> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・けんちんじる <small>大根・人参・ごぼう・干椎茸・豆腐・油揚げ・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・米油</small> ・さばしょうゆみりんやき <small>さば醤油みりん漬</small> ・こんにゃくのおかか <small>こんにゃく・人参・竹の子・焼き竹輪・かつお節・醤油・本てり・三温糖・米油</small>	<div style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p>               ★2日はひとあし早い「こどもの日メニュー」です。お楽しみに♪             </p> <p>               ★19日の「たら」・31日の「さば」には骨があるかもしれませぬ。注意して食べましょう。             </p> </div>	
(小)628kcal たんぱく23.7g (中)748kcal たんぱく27.9g	(小)629kcal たんぱく25.3g (中)787kcal たんぱく30.5g	(小)659kcal たんぱく23.2g (小)825kcal たんぱく28.0g		