



18日

- ・ポークカレー

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー(B・I)・米油

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ふくじんづけ

福神漬け

- ・みかん

みかん

19日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・こまつなとあぶらあげのみそしる

小松菜・油揚げ・かつおだし・白味噌

- ・すきやきふうに

豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・長ねぎ・えのき・醤油・三温糖・本てり・酒・米油

- ・キャベツのごまみそあえ

キャベツ・人参・焼き竹輪・白ごま・醤油・上白糖・本てり・赤味噌

20日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・とうふとねぎのみそしる

木綿豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌

- ・さばのみそに

さばの味噌煮

- ・ごもくきんぴら

ごぼう・人参・ホールコーン・白滝・さつま揚げ・白ごま・醤油・三温糖・本てり・酒・唐辛子粉・米油

21日

- ・かぼちゃパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ブラウンシチュー

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・生姜・にんにく・赤ワイン・トマトピューレ・ビーフシチュールー・コンソメ・生クリーム・米油

- ・ほたてクリームコロッケ

ほたてクリームコロッケ・キャノーラ油

- ・ウインナーとやさいのソテー

ウインナー・もやし・パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油

24日

- ・みそやさいラーメン

中華麺・豚肉・なると・もやし・白菜・玉ねぎ・人参・味付メンマ・味噌ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・煮干

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・コーンしゅうまい

幼小2個・中3個

コーン焼売

- ・さきさきチーズ

さきさきチーズ

25日

- ・ねぎしおぶたどん

精白米・豚肉・長ねぎ・玉ねぎ・きゃべつ・パプリカ・ホールコーン・生姜・にんにく・醤油・酒・塩だれ・三温糖・米油

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・あつあげとだいこんのみそしる

厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌

- ・カスタードクレープ

プチクレープ(カスタード)

26日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・はくさいとあぶらあげのみそしる

白菜・油揚げ・かつおだし・白味噌

- ・にくじゃが

豚もも肉・白滝・じゃが芋・玉ねぎ・人参・醤油・三温糖・本てり・米油

- ・ごぼうサラダ

ごぼう・人参・きゅうり・ツナ・白ごま・ケチャップ・エッグケアマヨネーズ・醤油・上白糖

27日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・はるさめスープ

ミートボール・木綿豆腐・春雨・玉ねぎ・ほうれん草・醤油・シャンタン・塩・こしょう

- ・ホイコーロー

豚肉・キャベツ・ピーマン・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・赤味噌・三温糖・酒・豆板醤・甜面醬・ごま油・米油

- ・パンパンジーサラダ

ささみフレーク・もやし・人参・きゅうり・パプリカ・白ごま・香味中華ドレッシング

28日

- ・コッペパン
- ・ツナマヨ
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・いんげんまめのシチュー

鶏肉・プチいもち・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・白花豆ペースト・別海牛乳・別海バター・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう

- ・トマトのグラタン

FMグラタン(トマト)

- ・エリンギとこまつなのソテー

ベーコン・エリンギ・小松菜・にんにく・コンソメ・醤油・塩・こしょう・オリーブ油

31日

- ・きつねうどん

うどん・鶏肉・なると・油揚げ・人参・長ねぎ・干椎茸・かつおだし・根昆布・めんつゆ・醤油・本てり・塩

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ミートコロッケ

コロッケ(牛肉)・キャノーラ油

- ・おちゃめなだいず

お茶めな大豆

令和3年度

1がつのこんだて

あけましておめでとございます。

今年もおいしい給食をみなさんにお届けできるよう給食センター職員一同協力していくので、みなさんも完食目指して頑張ってくださいね☆
1/24~30は、全国学校給食週間です。これを機に、好きな給食や給食の思い出を家族みんなで話してみましょう♪

別海町学校給食センター

小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。

低 エネルギー：609kcal
たんぱく質：26.8g
脂質：21.6g

中 エネルギー：642kcal
たんぱく質：27.6g
脂質：21.8g

高 エネルギー：676kcal
たんぱく質：28.4g
脂質：22.1g

中学 エネルギー：797kcal
たんぱく質：33.2g
脂質：25.2g

*給食費は未払いのないようにお願いいたします。