



6月のこんだて

<p>6日 〔梅の日〕</p> <p>・あんかけやきそばふう</p> <p>中華麺・豚肉・人参・白菜・もやし・竹の子・うすらの卵・きくらげ・なると・干椎茸・にんにく・シャンタン・醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう・でん粉・ごま油・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ささみのたつたあげ(うめしそまき) 幼1個・小中2個</p> <p>ささみの竜田揚げ(梅しそ巻き)・キャノーラ油</p> <p>・スティックチーズ</p> <p>スティックチーズ</p>	<p>7日 〔べつかい給食〕</p> <p>・べつかいほたてカレー</p> <p>精白米・麦・野付産ほたて・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー(B・I)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・フルーチェあえ</p> <p>フルーチェ(ミックスオレンジ)・別海牛乳・黄桃缶・白桃缶・バナナ・レモン果汁・みかんゼリー</p> <p> ホタテっち</p>	<p>8日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・きゃべつとあぶらあげのみそしる</p> <p>きゃべつ・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・すきやきふうに</p> <p>豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・えのき茸・白滝・焼き豆腐・醤油・三温糖・本てり・酒・米油</p> <p>・こんさいサラダ</p> <p>ツナ・ごぼう・蓮根・きゅうり・人参・ごまクリームドレッシング</p>	<p>9日 〔緑豆の日〕</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・しめじとわかめのスープ</p> <p>しめじ・わかめ・人参・ベーコン(k)・シャンタン・醤油・塩・米油</p> <p>・とりのからあげ 幼小2個・中3個</p> <p>鶏もも唐揚げ・キャノーラ油</p> <p>・はるさめサラダ</p> <p>緑豆春雨・きゅうり・人参・ハム・丸鶏からスープ・醤油・米酢・上白糖・ごま油・白ごま</p>	<p>10日</p> <p>・コッペパン ・クリームゴールド</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・トマトスープ</p> <p>じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン(k)・にんにく・トマト缶・コンソメ・ウスターソース・醤油・塩・こしょう・パセリ・米油</p> <p>・かぼちゃグラタン</p> <p>かぼちゃグラタン(豆乳)</p> <p>・アスパラとウィンナーのソテー</p> <p>アスパラ・ウィンナー・コーン・別海バター・コンソメ・醤油・塩・粗びきこしょう</p>
<p>13日</p> <p>・とりにくのトマトソーススパゲティ</p> <p>スパゲティ・オリーブ油〔ソース〕鶏肉・ベーコン(N)・玉ねぎ・人参・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・にんにく・トマト缶・ケチャップ・トマトスープ・ウスターソース・中濃ソース・赤ワイン・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油・パセリ</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・きゃべつメンチカツ</p> <p>きゃべつメンチカツ・キャノーラ油</p> <p>・やきプリンタルト</p> <p>焼きプリンタルト</p> <p>フォークをもってくださいましよう!</p>	<p>14日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・こまつなととうふのみそしる</p> <p>小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌</p> <p>・てりやきハンバーグ</p> <p>ハンバーグ・醤油・上白糖・本てり・でん粉</p> <p>・ひじきのいために</p> <p>ひじき・鶏肉・油揚げ・蓮根・人参・つきこん・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油・ごま油</p>	<p>15日 〔生姜の日〕</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・いもだんごじる</p> <p>ぶち芋餅・鶏肉・ごぼう・人参・大根・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩</p> <p>・ぶたにくのしょうがやき</p> <p>豚肉・生姜・玉ねぎ・酒・醤油・三温糖・本てり・ごま油</p> <p>・たくあんあえ</p> <p>きゅうり・沢庵・醤油・ごま油・白ごま</p>	<p>16日 〔和菓子の日〕</p> <p>・きんぴらどん</p> <p>精白米・豚肉・ごぼう・人参・焼き竹輪(N)・コーン・白滝・干椎茸・醤油・酒・本てり・三温糖・白ごま・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・あつあげとやさいのみそしる</p> <p>厚揚げ・白菜・大根・長ねぎ・かつおだし・白味噌</p> <p>・ミニたいやき</p> <p>ミニたい焼き(あんこ)</p> <p></p>	<p>17日</p> <p>・ミルクパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・いんげんまめのシチュー</p> <p>鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・白花豆ペースト・小麦粉・別海牛乳・別海バター・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・ウィンナーケチャップ</p> <p>ウィンナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖</p> <p>・カラフルソテー</p> <p>ベーコン(N)・きゃべつ・パプリカ・コンソメ・醤油・塩・こしょう</p>
<p>20日</p> <p>・かんさいふううどん</p> <p>うどん・鶏肉・長ねぎ・人参・ほうれん草・かまぼこ・かつおだし・関西うどんだし・本てり・塩</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ちくわのいそべあげ</p> <p>竹輪の磯辺揚げ・キャノーラ油</p> <p>・べつかいのアイスクリーム</p> <p>べつかいのアイスクリーム屋さん(パニラ)</p> <p>うどんにのせてたべてね☆</p> <p></p>	<p>21日</p> <p>・チキンカレー</p> <p>精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー(B・I)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・パイン</p> <p>スティックパイン</p> <p></p>	<p>22日 〔かにの日〕</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・はくさいスープ</p> <p>白菜・ベーコン(K)・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう</p> <p>・かにクリームコロッケ ・Pソース</p> <p>かにクリームコロッケ・キャノーラ油・Pソース</p> <p>・やさいのそぼろいため</p> <p>豚肉・きゃべつ・ピーマン・パプリカ・人参・生姜・白味噌・醤油・三温糖・酒・でん粉・米油</p>	<p>23日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・とうふとねぎのみそしる</p> <p>豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりにくのあますに</p> <p>鶏肉・大根・いんげん・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・酒・三温糖・豆板醤・りんご酢・米油</p> <p>・もやしのからしあえ</p> <p>もやし・きゅうり・人参・ツナ・醤油・上白糖・洋辛子</p>	<p>24日 別海牛乳が付きます</p> <p>べんとう ひ</p> <p>お弁当の日</p> <p></p>
<p>27日</p> <p>・とんこつラーメン</p> <p>中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・白菜・人参・鶏ガラ・豚骨・九州ラーメンスープ(とんこつ)</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・えびかいせんぎょうざ 幼1個・小中2個</p> <p>えび海鮮餃子</p> <p>・はちみつレモンゼリー</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>歯をたいせつに</p> <p></p>	<p>28日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふとたまねぎのみそしる</p> <p>豆麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌</p> <p>・しおにくじゃが</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・つきこん・枝豆・にんにく・別海バター・コンソメ・酒・三温糖・塩・こしょう</p> <p>・みそマヨサラダ</p> <p>きゃべつ・人参・焼き竹輪(N)・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油</p>	<p>29日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・はくさいとあぶらあげのみそしる</p> <p>白菜・きゃべつ・かつおだし・白味噌</p> <p>・さけフライ</p> <p>鮭フライ・キャノーラ油</p> <p>・だいこんのふくめに</p> <p>大根・人参・生姜・さつま揚げ・つきこん・かつおだし・醤油・本てり・三温糖・米油</p>	<p>30日</p> <p>・おやこどん</p> <p>精白米・鶏肉・鶏卵・玉ねぎ・人参・なると・枝豆・干椎茸・醤油・本てり・三温糖・でん粉・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ごもくスープ</p> <p>高野豆腐・ほうれん草・えのき茸・大根・人参・鶏だし・コンソメ・醤油・塩・こしょう</p> <p>・むらさきいもチップス</p> <p>紫芋チップス</p>	<p>★アイスクリームが登場します★</p> <p></p> <p>今年度も、別海町の農家さんに交付されている「中山間交付金」により、「べつかいのアイスクリーム屋さん」が登場します。別海町の酪農家(別海町集落)の方々の「別海町の牛乳や乳製品をみなさんに食べてほしい!」という思いから提供していただきました。濃厚なミルクでとってもおいしいのでみなさん味わってくださいね♡</p>
<p>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。</p>	<p>低</p> <p>エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.3 g</p>	<p>中</p> <p>エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.5 g</p>	<p>高</p> <p>エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.7 g</p>	<p>中学</p> <p>エネルギー 794 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 24.7 g</p>