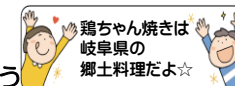
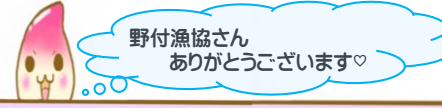
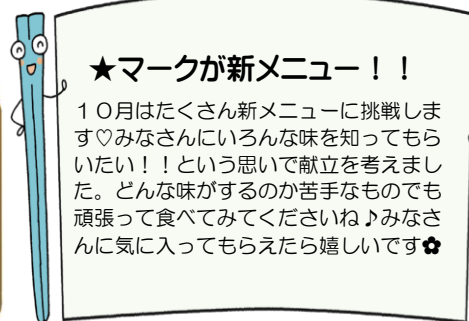
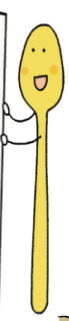


3日 ★とりしうどん うどん・鶏肉・白菜・人参・えのきたけ・ぶなしめじ・長ねぎ・丸鶏がらスープ・塩・粗びきこしょう・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・フレンチドッグ アメリカンドッグ50・キャノーラ油 ・ケチャップ ケチャップ ・ハニーピーナッツ ハニーピーナッツ 	4日 【 いわしの日 】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 鶏肉・大根・人参・ごぼう・小松菜・干椎茸・醤油・酒・塩・片栗粉・かつおだし・米油 ・いわしフライ 幼のみ1/2個 いわしフライ60・キャノーラ油 ・みそバターいため 豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・パプリカ・生姜・酒・醤油・三温糖・白味噌・別海バター・片栗粉・米油	5日 〔 韓国きゅうしょく 〕 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ★スンドゥブチゲ 豚肉・あさり・豆腐・キムチ・長ねぎ・にんにく・コチュジャン・醤油・酒・上白糖・丸鶏がらスープ・米油 ・やきにく 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・焼肉のたれ・米油 ・ナムル もやし・きゅうり・ハム・白ごま・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油	6日 ・べつかいほっきカレー 精白米・麦・別海産ほっき・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ（B・I）・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・あきのみかくゼリー アレンジダイスゼリー（梨・りんご・ぶどう・シャインマスカット） 	7日 ・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいとウィンナーのスープ ウィンナー・白菜・干椎茸・シヤンタン・醤油・酒・塩・こしょう ・ハンバーグ（ケチャップソース） ハンバーグ〔ソース〕ケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖 ・ほうれんそうとコーンのソテー ほうれん草・ホールコーン・ミックスベジタブル・別海バター・醤油・塩・こしょう 					
10日 【 スポーツの日 】 10月2日（日）に「第44回 別海町パイロットマラソン」が開催されます。当日に向けてたくさんトレーニングしていると思いますが、食事や睡眠も大切なトレーニングの一つです！バランスの良い食事をしっかり摂って早めに寝るようにしましょう。持久力を付けたい人は炭水化物・ビタミンB群・鉄分を多く含むものを食べるようにするといいですよ！ 	11日 〔 名古屋きゅうしょく 〕 ★みそかつどん 精白米〔とんかつ〕お弁当かつ・キャノーラ油〔ソース〕白味噌・赤味噌・酒・本てり・三温糖・かつおだし・白ごま〔野菜〕キャベツ ・べつかいぎゅうにゅう ・ほうれんそうとあぶらあげのみそしる ほうれん草・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・ドームケーキ（こしあん） 新ドームケーキ（こしあん） 味噌かつ丼のとんかつは、ソースがかかった状態で届きます。	12日 【 豆乳の日 】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とうにゅうみそスープ ベーコン（K）・人参・ぶなしめじ・白菜・豆乳・かつおだし・白味噌・米油 ・すとりふう 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・竹の子・干椎茸・醤油・三温糖・酒・本てり・米酢・ケチャップ・片栗粉・米油 ・うましおサラダ もやし・きゅうり・ツナ・香味塩ドレッシング 	13日 【 さつま芋・豆の日 】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまじる 豚肉・豆腐・つきこん・さつま芋・大根・人参・ごぼう・生姜・かつおだし・白味噌・米油 ・ごもくたまごやき 玉子焼五角（S）2cmカット ・カラフルいそに さつま揚げ・油揚げ・ひじき・人参・ホールコーン・大豆・枝豆・醤油・三温糖・ごま油 	14日 ・ソフトフランスパン ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃニョッキのクリームに ぶちかぼちゃ餅・ベーコン（K）・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう ・やさいとウィンナーのトマトに ウィンナー・じゃが芋・玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油 ★カスタードクリーム カスタードミックス・別海牛乳 カスタードクリームはパンにつけて食べてね♡					
17日 ・しょうゆラーメン 中華麺・豚肉・なると・味付メンマ・白菜・人参・もやし・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・煮干・ガラ味噌油ラーメンスープ ・べつかいぎゅうにゅう ・やきぎょうざ 幼1個・小中2個 CC焼き目付き国産肉餃子SC24（鉄・Ca） ・スイートポテト お米deスイートポテト（おさつ&ポテト） 	18日 【 冷凍食品の日 】 ・ハヤシライス 精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ブルーンエキス・カレー粉・醤油・三温糖・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・カレールウ（D）・ハヤシフレック・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・コールスローサラダ キャベツ・人参・ホールコーン・コールスロードレッシング ★メープルクリームワッフル メープルクリームワッフル	19日 【 食育の日 】 ★うめひじきごはん 精白米・梅ひじき ・べつかいぎゅうにゅう ・だいこんとにんじんのみそしる 大根・人参・かつおだし・白味噌 ★くしカツ 串カツ・キャノーラ油 ★ピリからとろみに 豚肉・厚揚げ・白菜・緑豆春雨・醤油・白味噌・三温糖・酒・豆板醤・丸鶏がらスープ・片栗粉・ごま油 	20日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・わかめとねぎのみそしる カットわかめ・油揚げ・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ★けいちゃんやき 鶏肉・キャベツ・人参・にら・生姜・にんにく・白味噌・醤油・酒・本てり・豆板醤・ごま油・米油 ★マヨポンサラダ 大根・きゅうり・焼き竹輪（N）・かつお節・白ごま・エッグクア・マヨネーズ・ぼん酢 	21日 ・こくとうパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ポークシチュー 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・別海バター・デミグラスソース・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油 ・エビカツ ごちそう海老カツ・キャノーラ油 ・カラフルソテー ベーコン（N）・キャベツ・パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油 					
24日 ・ナポリタン スパゲティ・ウィンナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・トマトソース・ケチャップ・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 ・べつかいぎゅうにゅう ・やさいコロッケ 学給向け野菜コロッケ・キャノーラ油 ・チーズ 学給アルミチーズ 	25日 【 プリンの日 】 ★ルーローハン 精白米・豚肉・竹の子・玉ねぎ・青梗菜・生姜・にんにく・醤油・三温糖・酒・オイスターソース・こしょう・片栗粉 ・べつかいぎゅうにゅう ・たまごスープ 豆腐・鶏卵・干椎茸・醤油・シヤンタン・塩・こしょう ・カスタードプリン Rカスタードプリン 	26日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あつあげともやしのみそしる 厚揚げ・もやし・かつおだし・白味噌 ・にくじゃが 豚肉・白滝・じゃが芋・玉ねぎ・人参・枝豆・醤油・三温糖・本てり・米油 ・ほうれんそうとささみのごまあえ ほうれん草・人参・ささみフレック・白ごま・醤油・上白糖	27日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとしめじのみそしる じゃが芋・ぶなしめじ・かつおだし・白味噌 ★たらのかすづけやき 助宗鱈（粕漬） ・きんぴらごぼう 豚肉・さつま揚げ・白滝・ごぼう・人参・ホールコーン・白ごま・一味唐辛子・醤油・三温糖・酒・本てり・米油	28日 べんとう ひ お弁当の日 別海牛乳が付きます 					
31日 《 ハロウィンこんだて 》 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ★スープカレー じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・うすらの卵・スープカレールウ（ホット・マイルド）・ハーブシーズニング・米油 ・ローストチキン 鶏肉・白ワイン・醤油・塩・こしょう ・かぼちゃプリンタルト かぼちゃプリンタルト ☆盛り付け方法☆ ・茶碗 →ごはん ・丼ぶり →スープカレー →ローストチキン 	 6日の「べつかいほっきカレー」のほっきは、野付漁協さんから無償で提供していただきました。86kg分のほっきを一枚一枚にいいに食べやすい大きさにスライスしてくださっています。おいしい地元の海の幸をおなかいっぱい味わってくださいね。	 10月はたくさん新メニューに挑戦します♡みなさんにいろんな味を知ってもらいたい！！という思いで献立を考えました。どんな味がするのか苦手なものでも頑張って食べてみてくださいね♪みなさんに気に入ってもらえたら嬉しいです☆ 	令和4年度 別海町学校給食センター 10月のこんだて 						
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：613 kcal たんぱく質：25.8 g 脂質：20.2 g	中	エネルギー：646 kcal たんぱく質：26.5 g 脂質：20.5 g	高	エネルギー：678 kcal たんぱく質：27.2 g 脂質：20.6 g	中学	エネルギー：789 kcal たんぱく質：31.2 g 脂質：23.1 g

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉