

<p><b>1日</b> ・かんさいふううどん</p> <p>うどん・鶏肉・かまぼこ・ほうれん草・油揚げ・人参・長葱・関西うどんだし・かつおだし・本てり・塩</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ちくわのいそべあげ</p> <p>ちくわ磯辺天ぷら・キャノーラ油</p> <p>・ミニたいやき</p> <p>ミニたい焼き</p> 	<p><b>2日</b> (八十八夜・お茶の日) ・きんぴらどん</p> <p>精白米・豚肉・ごぼう・人参・ホールコーン・焼き竹輪(N)・干椎茸・白滝・白ごま・醤油・酒・三温糖・本てり・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・えのきとあぶらあげのみそしる</p> <p>えのき・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・まっちゃプリン</p> <p>抹茶プリンCa</p> 	<p><b>3日</b></p> <p>けんぽうきねん 憲法記念日</p> 	<p><b>4日</b></p> <p>みどりの日</p> 	<p><b>5日</b></p> <p>こどもの日</p> 																								
<p><b>8日</b> ・ミートボールのトマトクリームパスタ</p> <p>スパゲティ・オリーブ油【ソース】ミートボール・玉葱・人参・しめじ・にんにく・パセリ・ダイストマト・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・赤ワイン・トマトスープ・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・粉チーズ・生クリーム</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・やさいコロック</p> <p>野菜コロック・キャノーラ油</p> <p>・ブルーベリータルト</p> <p>お米de若手県産ブルーベリータルト</p> <p>フォークをもってきましょう♪</p> 	<p><b>9日</b> ・カレーライス</p> <p>精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・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 ・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・フルーツあんじん</p> <p>黄桃缶・みかん缶・パイナップル缶・杏仁豆腐</p> 	<p><b>10日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ワンタンスープ</p> <p>ワンタン・玉葱・人参・醤油・ジャンタン・塩・こしょう</p> <p>・チンジャオロース</p> <p>豚肉・ピーマン・パプリカ・竹の子・生姜・にんにく・醤油・酒・三温糖・オイスターソース・ジャンタン・塩・でん粉・米油・ごま油</p> <p>・もやしナムル</p> <p>もやし・きゅうり・ハム・白ごま・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油</p>	<p><b>11日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とりごぼうだんごじる</p> <p>鶏ごぼうすり身ボール・白菜・大根・長葱・かつおだし・白味噌</p> <p>・ほっけのしょうゆみりんやき</p> <p>ほっけの醤油みりん焼き</p> <p>・ひじきのいために</p> <p>ひじき・鶏肉・油揚げ・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</p> 	<p><b>12日</b> ・あげぱん ・べつかいぎゅうにゅう ・トマトスープ</p> <p>ウインナー・きゃべつ・人参・にんにく・ダイストマト・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>・ハンバーグデミグラスソース</p> <p>ハンバーグ・オニオンソテー・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・塩・三温糖・コンソメ</p> <p>・ツナじゃがソテー</p> <p>じゃが芋・玉葱・ホールコーン・ツナ・醤油・塩・こしょう・パセリ・オリーブ油</p> 																								
<p><b>15日</b> (ヨーグルトの日) ・しょうゆラーメン</p> <p>中華麺・豚肉・なると・味付けメンマ・もやし・白菜・長葱・人参・鶏がら・豚骨・煮干し・醤油ラーメンスープ</p> <p>・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</p> <p>安心素材コーン焼売18</p> <p>・ヨーグルトふうムース</p> <p>ヨーグルト風ムース(豆乳)りんご</p> 	<p><b>16日</b> ・おやこどん</p> <p>精白米・鶏肉・鶏卵・玉葱・人参・なると・グリーンピース・干椎茸・醤油・本てり・三温糖・でん粉・米油・かつおだし</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・とうにゅうみそスープ</p> <p>ベーコン(K)・人参・しめじ・白菜・油揚げ・豆乳・かつおだし・白味噌・米油</p> <p>・チーズ</p> <p>スティックチーズ</p> 	<p><b>17日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ぶたもやしスープ</p> <p>豚肉・もやし・長葱・生姜・にんにく・かつお節・醤油・ジャンタン・白ごま・白味噌・ごま油</p> <p>・しろみざかなのフライ</p> <p>白身魚フライ・キャノーラ油</p> <p>・やさいとそぼろのピリからいため</p> <p>豚肉・きゃべつ・ピーマン・人参・にんにく・赤味噌・酒・三温糖・醤油・豆板醤・米油</p>	<p><b>18日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とうふのみそしる</p> <p>豆腐・長葱・わかめ・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりにくのちょうせんやき</p> <p>鶏肉・にんにく・白ごま・醤油・上白糖・酒・本てり・唐辛子・ごま油</p> <p>・れんこんサラダ</p> <p>蓮根・きゅうり・人参・にんにく・ツナ・エッグケアマヨネーズ・醤油・塩・白ごま</p>	<p><b>19日</b> ・ココアパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ポテトポタージュ</p> <p>じゃが芋ポタージュ・玉葱・ベーコン(K)・別海牛乳・別海バター・コンソメ・パセリ・塩・こしょう</p> <p>・ポークチャップ</p> <p>豚肉・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・醤油・三温糖・塩・こしょう・でん粉・米油</p> <p>・イタリアンサラダ</p> <p>パプリカ・きゃべつ・きゅうり・ホールコーン・イタリアンドレッシング</p>																								
<p><b>22日</b> ・とりしおうどん</p> <p>うどん・鶏肉・えのき・しめじ・白菜・人参・長葱・丸鶏ガラスープ・塩・粗挽きこしょう</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・フレンチドッグ</p> <p>アメリカンドッグ50・キャノーラ油</p> <p>・ケチャップ</p> <p>ケチャップ</p> <p>・やきドーナツ</p> <p>焼きドーナツ(豆乳)</p> 	<p><b>23日</b> ・ドライカレー</p> <p>精白米・麦・豚肉・大豆ミート・玉葱・人参・グリーンピース・にんにく・生姜・ケチャップ・ウスターソース・カレールー(B・I)・カレー粉・赤ワイン・コンソメ・三温糖・野菜ピューレー(玉葱・セロリ・人参)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・アセロラゼリー</p> <p>アセロラゼリー</p> 	<p><b>24日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・じゃがもちわかめのみそしる</p> <p>じゃが芋・カットわかめ・かつおだし・白味噌</p> <p>・すきやきふう</p> <p>豚肉・白滝・焼き豆腐・玉葱・長葱・えのき・醤油・三温糖・本てり・酒・米油</p> <p>・ごまマヨあえ</p> <p>焼き竹輪(N)・小松菜・人参・塩昆布・エッグケアマヨネーズ・白ごま・めんつゆ</p>	<p><b>25日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ふとたまねぎのみそしる</p> <p>豆麩・玉葱・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりとやさいのやきつくね</p> <p>国産若鶏と野菜の焼きつくね</p> <p>・あつあげのみそいため</p> <p>厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく・干椎茸・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・酒・オイスターソース・ごま油・米油</p> 	<p><b>26日</b></p> <p>べんとう ひ お弁当の日</p> <p>別海牛乳が付きます</p> 																								
<p><b>29日</b> ・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまいものシチュー</p> <p>さつまいも・ベーコン(K)・玉葱・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう・パセリ</p> <p>・かぼちゃひきにくフライ</p> <p>かぼちゃひき肉フライ・キャノーラ油</p> <p>・ウインナーとやさいのソテー</p> <p>ウインナー・きゃべつ・しめじ・人参・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油</p>	<p><b>30日</b> ・マーポーどん</p> <p>精白米・豆腐・豚肉・にら・人参・長葱・干椎茸・生姜・にんにく・白味噌・醤油・酒・三温糖・豆板醤・塩・でん粉・ごま油・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかさラダ</p> <p>緑豆春雨・きゅうり・もやし・ハム・醤油・上白糖・米酢・塩・ごま油</p> <p>・ごまなしアーモンドミニフィッシュ</p> <p>ごまなしアーモンドミニフィッシュ</p>	<p><b>31日</b> ・さけなめしごはん</p> <p>精白米・紅鮭菜めし</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・こうやどうふとしめじのみそしる</p> <p>高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりとがんものごまみそに</p> <p>鶏肉・こんにゃく・豆乳丸揚げ・生姜・白ごま・赤味噌・醤油・三温糖・酒・米油</p> <p>・ドレッシングあえ</p> <p>きゃべつ・きゅうり・ツナ・香味塩ドレッシング</p> 	<p>令和5年度 別海町学校給食センター</p> <p><b>5がつのこんだて</b></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><b>低</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>613kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.5g</td></tr> </table>	エネルギー	613kcal	たんぱく質	26.6g	脂質	21.5g	<p><b>中</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>646kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.3g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.7g</td></tr> </table>	エネルギー	646kcal	たんぱく質	27.3g	脂質	21.7g	<p><b>高</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>679kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.0g</td></tr> </table>	エネルギー	679kcal	たんぱく質	28.0g	脂質	22.0g	<p><b>中学</b></p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>794kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>32.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.1g</td></tr> </table>	エネルギー	794kcal	たんぱく質	32.7g	脂質	25.1g
エネルギー	613kcal																											
たんぱく質	26.6g																											
脂質	21.5g																											
エネルギー	646kcal																											
たんぱく質	27.3g																											
脂質	21.7g																											
エネルギー	679kcal																											
たんぱく質	28.0g																											
脂質	22.0g																											
エネルギー	794kcal																											
たんぱく質	32.7g																											
脂質	25.1g																											

〈給食費は未払いのないようにお願いします〉