

令和5年度 別海町学校給食センター

8月のこんだて

7月22日から夏休みが始まります。暑い夏を元気にすごすためにも、しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



17日 (パイナップルの日)

・カレーライス

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・カレーパウダー(B・I)・米油

・べつかいぎゅうにゅう

・ふくじんづけ

福神漬

・パイナップル

スティックパイ



18日 (米の日)

・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・コーン・生姜・かつおだし・白味噌・米油

・てりやきチキン

鶏肉・醤油・三温糖・本てり・でん粉

・こんさいサラダ

ごぼう・蓮根・人参・ごまクリーミードレッシング

21日

・ひやしただぬきうどん

うどん・錦糸卵・きゅうり・人参・もやし・ささみ・フレーク

・Pめんつゆ

・べつかいぎゅうにゅう

・やさいかきあげ

国産野菜 野菜かき揚げ・キャノーラ油

★メロンクリームソーダふうゼリー

メロンクリームソーダ風ゼリー

かき揚げはうどんにのせて食べてね♪

22日

・ビビンバどん

精白米【肉】豚肉・味付メンマ・生姜・にんにく・酒・赤味噌・醤油・本てり・三温糖・豆板醤・米油【野菜】小松菜・人参・もやし・白ごま・醤油・上白糖・塩・ごま油

・べつかいぎゅうにゅう

・わかめスープ

カットわかめ・玉葱・白ごま・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・いちごチーズ

型抜きレアチーズケーキ(いちご)

23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

・わふうハンバーグ

国産鶏豚ハンバーグ・大根おろし・醤油・本てり・上白糖・酒・でん粉

・カラフルきんぴら

ごぼう・人参・枝豆・ピーマン・さつま揚げ・白ごま・醤油・三温糖・本てり・酒・ごま油



24日 (ドレッシングの日)

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・とりとやさいのスープ

鶏肉・人参・ほうれん草・えのき・醤油・シャンタン・塩・米油

・プルコギ

豚肉・もやし・人参・ピーマン・玉葱・にんにく・赤味噌・醤油・三温糖・コチュジャン・酒・でん粉・米油

・ドレッシングあえ

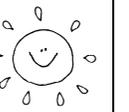
きゃべつ・きゅうり・パプリカ・サウザンドレッシング

25日

・バターパン

・べつかいぎゅうにゅう

・ブラウンシチュー



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

・たらのハーブやき

たら切身・塩・ハーブシーズニング・オリーブ油

・やさいのガーリックバターソテー

ウインナー・きゃべつ・ピーマン・人参・にんにく・コンソメ・醤油・塩・粗挽きこしょう・別海バター

28日

・ジャージャーめん

中華麺・豚肉・玉葱・人参・長葱・竹の子・干椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく・酒・醤油・本てり・赤味噌・豆板醤・三温糖・でん粉・米油・ごま油

・べつかいぎゅうにゅう

・チーズいりいもち

いもち(チーズ入り)・キャノーラ油

・ライチゼリー

Newライチゼリー



29日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・あつあげとこまつなのみそしる

厚揚げ・小松菜・かつおだし・白味噌

・とりにくのごまみそに

鶏肉・結び昆布・こんにゃく・長葱・人参・生姜・醤油・赤味噌・白ごま・三温糖・酒・米油

・きりぼしだいこんサラダ

切干大根・ツナ・人参・きゃべつ・きゅうり・塩・こしょう・めんつゆ・エッグケアマヨネーズ

30日

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・ちゅうかスープ

鶏肉・メンマ・ほうれん草・人参・干椎茸・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・はるまき

みんななかよし国産春巻・キャノーラ油

★じゃがマーボー

じゃが芋・豚肉・長葱・生姜・にんにく・醤油・コンソメ・酒・三温糖・豆板醤・でん粉・米油・ごま油

31日 (野菜の日)

・あんかけやさいどん

精白米・豚肉・なると・白菜・人参・竹の子・ピーマン・もやし・生姜・にんにく・オイスターソース・コンソメ・醤油・三温糖・でん粉・塩・米油

・べつかいぎゅうにゅう

・とうふとわかめのみそしる

豆腐・カットわかめ・かつおだし・白味噌

★レモンマフィン

お米deレモンマフィン



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：603kcal
たんぱく質：26.2g
脂質：20.5g

中

エネルギー：637kcal
たんぱく質：26.9g
脂質：20.7g

高

エネルギー：669kcal
たんぱく質：27.6g
脂質：20.9g

中学

エネルギー：783kcal
たんぱく質：32.1g
脂質：23.6g

〈給食費は未払いのないようにお願いします〉