

令和5年度 別海町学校給食センター		備えよう！ 防災		非常食を備蓄していますか？		1日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいとミートボールのスープ 白菜・ミートボール・人参・干椎茸・醤油・酒・シャンタン・塩・こしょう ・オイスターソースいため 豚肉・玉葱・しめじ・ピーマン・もやし・醤油・本てり・酒・三温糖・塩・オイスターソース・米油 ・はるさめサラダ 緑豆春雨・きゅうり・人参・ハム・白ごま・醤油・米酢・上白糖・丸鶏がらスープ・ごま油	
9月のこんだて		6日 〈黒ごまの日〉 ・ごはん ・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・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・とりにくとさつまいものごまてりやき 鶏肉・さつまいも・白ごま・黒ごま・醤油・本てり・酒・三温糖 ・だいこんとツナのサラダ 大根・きゅうり・人参・ツナ・和風ドレッシング		7日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきとわかめのスープ 鶏肉・人参・えのき・カットわかめ・醤油・シャンタン・塩・米油 ・にくだんご 幼1個・小中2個 F M味付け肉団子 ・あつあげのちゅうかいため 厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・いんげん・生姜・醤油・シャンタン・酒・三温糖・オイスターソース・米油・ごま油		8日 ・ミルクパン ・べつかいぎゅうにゅう ★カレーポトフ じゃが芋・玉葱・人参・ウインナー・コンソメ・カレー粉・塩・粗挽きこしょう ・チキンナゲット 幼1個・小中2個 国産チキンナゲットR（卵・乳不使用）・キャノーラ油 ・ケチャップ炒め ツナ・玉葱・ベーコン（N）・ピーマン・しめじ・ケチャップ・ウスターソース・醤油・コンソメ・三温糖・塩	
4日 〈串の日〉 ・かしわうどん うどん・鶏肉・なると・長葱・小松菜・人参・干椎茸・醤油・めんつゆ・本てり・かつおだし・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・くしかつ 串カツ・キャノーラ油 ・カスタードプリン Rカスタードプリン		5日 ・なつやさいのドライカレー 精白米・麦・豚肉・鶏肉・大豆ミート・玉葱・人参・ズッキーニ・パプリカ・ピーマン・ダイストマト・生姜・にんにく・カレールウ（B・I）・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・カレー粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬 ・フルーツゼリーあえ アレンジダイゼリー（シャインマスカット・温州みかん・梨・はちみつ・レモン）		13日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごじる ブチかぼちゃ餅・鶏肉・ごぼう・人参・大根・長葱・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩 ・たらのかすづけやき 助京麴（粕漬） ・ひじきのいために ひじき・焼き竹輪（N）・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		14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 豆腐・長葱・かつおだし・白味噌 ・ぶたにくのしょうがに 豚肉・玉葱・生姜・人参・赤味噌・醤油・三温糖・酒・米油 ・きりぼしだいこんのピーナッツあえ 切干大根・ほうれん草・粉ピーナッツ・醤油・上白糖	
11日 ・チキントマトクリームパスタ スパゲティ・オリーブ油【ソース】鶏肉・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・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・生クリーム・粉チーズ ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃチーズフライ かぼちゃチーズフライ・キャノーラ油 ・ウエハース（ココア） 鉄プラスカラーゲンウエハース（ココア）		12日 ・すきにどん 精白米・豚肉・白滝・焼き豆腐・玉葱・長葱・えのき・醤油・三温糖・本てり・酒・でん粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 鶏肉・ごぼう・長葱・ほうれん草・コーン・干椎茸・かつおだし・白味噌 ・とうにゅうブラマンジェ 豆乳ブラマンジェ		15日 〈ひじきの日〉 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ★とうにゅうたんたんスープ 豚肉・味付メンマ・もやし・青梗菜・長葱・豆乳・香煙担々麺スープの素 ★ひじきぎょうざ 幼2個・小中3個 ひじきギョーザ ・チャップチェふう 豚肉・春雨・人参・にら・パプリカ・生姜・にんにく・長葱・三温糖・醤油・酒・豆板醤・白ごま・こしょう・ごま油			
18日 敬老の日		19日 〈食育の日〉 ・ウインナーカレー 精白米・麦・ウインナー・じゃが芋・人参・玉葱・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 ・ワインゼリー ワインゼリー		20日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・しおちゃんこなべ 鶏団子・玉葱・人参・長葱・しめじ・生姜・塩・こしょう・酒・丸鶏がらスープ・ごま油 ・チキンなんばんふう 生鶏天ぷら・キャノーラ油・醤油・三温糖・りんご酢 ・タルタルソース ・ちゅうかくらげあえ もやし・人参・中華くらげ・醤油・上白糖・りんご酢・ごま油			
25日 ・みそバターコーンラーメン 中華麺・豚肉・なると・長葱・もやし・きゃべつ・玉葱・人参・コーン・味付メンマ・別海バター・鶏ガラ・豚骨・煮干・味噌ラーメンスープ ・べつかいぎゅうにゅう ・たこやき 幼小2個・中3個 たこ焼き・キャノーラ油・中濃ソース・トマトソース・上白糖 ★さつまいもとくりのタルト お米de国産さつまいもと栗のタルト		26日 ・わふうそぼろどん 精白米・豚肉・ひじき・玉葱・人参・コーン・生姜・にんにく・赤味噌・醤油・酒・三温糖・本てり・でん粉・米油 ・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 高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌 ・とっとチーズ とっとチーズ		27日 ・ごはん ・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 ・さばのみそソース さば切り身・生姜・白ごま・赤味噌・三温糖・酒 ・ごもくまめ 大豆・角切昆布・鶏肉・蓮根・ごぼう・焼き竹輪（N）・こんにゃく・人参・三温糖・醤油・本てり・かつおだし・米油			
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： 606kcal たんぱく質：27. 0g 脂 質：20. 6g		中 エネルギー： 637kcal たんぱく質：27. 7g 脂 質：20. 8g			
		高 エネルギー： 669kcal たんぱく質：28. 3g 脂 質：20. 9g		28日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あぶらあげとわかめのみそしる 油揚げ・カットわかめ・かつおだし・白味噌 ・やさいのいりに 鶏肉・ごぼう・じゃが芋・人参・なると・こんにゃく・干椎茸・醤油・めんつゆ・三温糖・酒・米油 ・みそマヨサラダ 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			
		29日 お弁当の日 別海牛乳がつきます		22日 ・ソフトフランスパン ・べつかいぎゅうにゅう ・クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・小麦粉・別海牛乳・別海バター・コンソメ・塩・こしょう ★あつあげのトマトチーズいため 厚揚げ・玉葱・ベーコン（N）・しめじ・ダイストマト・粉チーズ・ケチャップ・中濃ソース・三温糖・塩・粗挽きこしょう ・カラフルサラダ きゃべつ・きゅうり・パプリカ・コーン・サウザンドドレッシング			

〈給食費は未払いのないようにお願いします〉