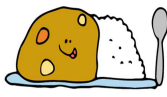
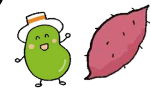
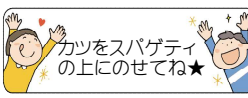
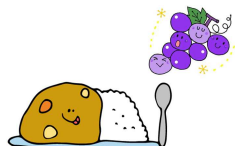
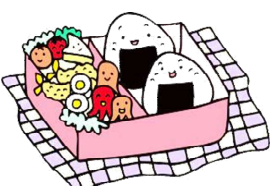


2日 ★ほうとうふううどん うどん・鶏肉・ごぼう・大根・人参・油揚げ・しめじ・長葱・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩・白味噌・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・おさつコロッケ おさつコロッケ・キャノーラ油 ・あおりんごゼリー 青りんごゼリー 	3日 ・マーボーどん 精白米・豆腐・豚肉・にら・人参・長葱・干椎茸・生姜・にんにく・白味噌・醤油・酒・三温糖・豆板醤・塩・でん粉・ごま油・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・だいこんときゅうりのひたひた 大根・きゅうり・人参・かつお節・唐辛子・上白糖・米酢・醤油・ごま油 ・ハニーピーナッツ ハニーピーナッツ	4日 【 いわしの日 】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こまつなとしめじのみそしる 小松菜・しめじ・かつおだし・白味噌 ・いわしのしょうがに 国産いわしの生姜煮M ・こうやどうふのもの 高野豆腐・鶏肉・玉葱・人参・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油 	5日 【 レモンの日 】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ちゃんぽんスープ 小松菜・人参・もやし・かまぼこ・丸鶏がらスープ・ちゃんぽんスープの素 ・レモンのささみフライ 鶏小2個・中3個 薫るレモンのささみフライ・キャノーラ油 ★ねぎしおそばろ 豚肉・玉葱・しめじ・ピーマン・長葱・生姜・にんにく・醤油・酒・三温糖・塩だれ・米油	6日 ・かぼちゃパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ラビオリのスープ ボークラビオリ・玉葱・じゃが芋・人参・にんにく・コンソメ・塩・こしょう・米油 ・チリコンカン 豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・にんにく・ミックスビーンズ（大豆・いんげん豆）・グリーンピース・トマトピューレ・ダイストマト・ケチャップ・中濃ソース・チリパウダー・塩・こしょう・米油 ・イタリアンサラダ きゃべつ・コーン・きゅうり・イタリアンドレッシング 	
9日 【 スポーツの日 】 	10日 【 缶詰の日 】 ・ミートボールカレー 精白米・麦・ミートボール・じゃが芋・玉葱・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 ・あおぞらゼリー カットゼリー（サイダー風）・やわらか杏仁豆腐・バイン缶 	11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・でん粉・かつおだし・米油 ・のりふうみチキン 鶏肉・生姜・にんにく・めんつゆ・青のり・昆布茶・塩・こしょう ・やさいとちくわのみそいため きゃべつ・ピーマン・人参・焼き竹輪（N）・生姜・白味噌・酒・三温糖・醤油・米油	12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 ・いかリング 鶏小2個・中3個 ソフトいかリングフライ・キャノーラ油 ・ごもくうまに 豚肉・人参・白菜・なると・竹の子・にんにく・酒・シャンタン・醤油・オイスターソース・塩・こしょう・でん粉・ごま油・米油 	13日 【 さつま芋・豆の日 】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ふとたまねぎのみそしる 豆麴・玉葱・かつおだし・白味噌 ・とりにくのあますに 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 ★さつまいもとおまめのサラダ ニューサツマイモサラダ・枝豆 	
16日 ・スパカツ スパゲティ・オリーブ油【ソース】豚肉・玉葱・人参・にんにく・オニオンソテーダイス・ミートツップ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油【カツ】お弁当かつ・キャノーラ油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ブルーベリークレープ フレンズクレープ（ブルーベリー）  カツをスパゲティの上にのせてね★	17日 ★しょうがやきどん 精白米・豚肉・酒・玉葱・生姜・醤油・三温糖・本てり・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとわかめのみそしる じゃが芋・カットわかめ・かつおだし・白味噌 ・チーズ 給食用ベビーチーズ15	18日 【 冷凍食品の日 】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あつあげとほうれんそうのみそしる 厚揚げ・ほうれん草・かつおだし・白味噌 ・ほっけのあかみりんやき しまほっけ 赤みりん漬 ・ちくぜんに 鶏肉・人参・こんにゃく・里芋・いんげん・なると・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・酒・かつおだし・米油 	19日 【 食育の日 】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ごもくスープ メンマ・ほうれん草・玉葱・干椎茸・醤油・コンソメ・丸鶏がらスープ・塩・こしょう ★はくさいのちゅうかうまに 白菜・鶏肉・人参・緑豆春雨・生姜・にんにく・醤油・酒・丸鶏がらスープ・三温糖・塩・粗挽きこしょう・でん粉・ごま油 ・バンバンジーサラダ ささみフレーク・人参・きゅうり・パプリカ・中華ドレッシング	20日 ・ソフトフランスパン ・べつかいぎゅうにゅう ・とりときのこのクリームに 鶏肉・しめじ・玉葱・コーン・人参・野菜クルルマカロニ・白ワイン・小麦粉・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・コンソメ ・きゃべつメンチカツ FM国産きゃべつメンチカツ・キャノーラ油 ・ウインナーとやさいのソテー ウインナー・もやし・ピーマン・人参・塩・こしょう・醤油・コンソメ・米油	
23日 ・しょうゆラーメン 中華麺・豚肉・なると・メンマ・長葱・もやし・白菜・人参・鶏ガラ・豚骨・煮干し・醤油ラーメンスープ ・べつかいぎゅうにゅう ・にんじんしゅうまい にんじん入り焼売 ・ドームケーキ（こしあん） 新ドームケーキ（こしあん） 幼小2個・中3個 	24日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ★いしかりじる アル八国産鮭ボールCa・豆腐・じゃが芋・大根・人参・ごぼう・生姜・かつおだし・白味噌 ★とりのちゃんちゃんやき 鶏肉・きゃべつ・人参・玉葱・しめじ・生姜・醤油・酒・本てり・白味噌・三温糖・米油 ★ゆかりマヨサラダ きゅうり・ツナ・エッグケアマヨネーズ・ゆかり	25日 ・わかめごはん 精白米・炊き込みわかめ ・べつかいぎゅうにゅう ・もやしとあぶらあげのみそしる もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・たまごやき 冷凍厚焼きたまごR ・きりぼしだいこんのふくめに 切干大根・つきこん・さつま揚げ・人参・醤油・三温糖・本てり・米油	26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・玉葱・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 ・グレープゼリー Newグレープゼリー 	27日 べんとう ひ お弁当の日 別海牛乳が付きます 	
 令和5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：609 kcal たんぱく質：25.7 g 脂質：20.1 g	中 エネルギー：640 kcal たんぱく質：26.4 g 脂質：20.2 g	高 エネルギー：671 kcal たんぱく質：27.0 g 脂質：20.4 g	中学 エネルギー：784 kcal たんぱく質：31.4 g 脂質：22.8 g

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉