

令和5年度 別海町学校給食センター 11月のこんだて		1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 ・しぐれに 豚肉・こんにゃく・人参・ごぼう・生姜・醤油・三温糖・酒・米油 ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪（N）・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油	2日 《べつかい給食》 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・どさんこじる 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・生姜・にんにく・別海バター・かつおだし・白味噌・米油 ・さけのマヨネーズ焼き 別海産鮭・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・粉チーズ ・わふうソテー ピーマン・しめじ・焼き竹輪（S）・もやし・醤油・三温糖・コンソメ・こしょう・米油	3日 文化の日					
6日 ・ツナトマトソーススパゲティ スパゲティ・オリーブ油〔ソース〕ベーコン（N）・ツナ・玉葱・人参・マッシュルーム・にんにく・ダイストマト・ケチャップ・トマトスープ・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・パセリ・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・やきぐりコロッケ 焼き栗コロッケ（Ca）・キャノーラ油 ・いちごチーズ 型抜きレアチーズケーキ（いちご）	7日 ・ポークカレー 精白米・麦・豚肉・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 ・スイートポテト お米deスイートポテト	8日 【いい歯の日】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こんさいのみそしる 厚揚げ・里芋・人参・ごぼう・かつおだし・白味噌・米油 ・とりにくのちょうせんやき 鶏肉・にんにく・白ごま・上白糖・唐辛子粉・醤油・酒・本てり・ごま油 ・だいこんとこんにゃくのそぼろに 豚肉・こんにゃく・大根・人参・生姜・醤油・三温糖・酒・本てり・米油	9日 ・ごはん ・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 ・ホイコーロー 豚肉・キャベツ・ピーマン・長葱・生姜・にんにく・醤油・赤味噌・甜面醤・三温糖・酒・オイスターソース・豆板醤・ごま油・米油 ・うましおサラダ もやし・ささみフレーク・コーン・枝豆・香味塩ドレッシング	10日 ・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・パンブキンポタージュ 玉葱・かぼちゃペースト・別海牛乳・別海バター・コンソメ・小麦粉・塩・こしょう・パセリ ・ミートオムレツ Caたっぷりオムレツ（トマトミート） ・キャロットサラダ 人参・玉葱・ツナ・コーン・粒マスタード・醤油・上白糖・米酢・塩・こしょう・米油					
13日 ・とんこつラーメン 中華麺・豚肉・なると・白菜・人参・もやし・長葱・鶏ガラ・豚骨・九州ラーメンスープ・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・えびかいせんぎょうざ えび海鮮餃子 ・はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリーFe 幼小2個・中3個	14日 【タルタルソースの日】 ★チキンなんばんどん 精白米・生鶏天ぷら・キャノーラ油・醤油・三温糖・りんご酢・きゅうパフ ・タルタルソース ・べつかいぎゅうにゅう ・きのこスープ えのき・しめじ・干椎茸・醤油・シャンタン・塩・ごま油 ★メープルマフィン お米deメープルマフィン	15日 【昆布・かまぼこの日】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・すましじる かまぼこ・豆腐・長葱・根昆布・かつおだし・薄口醤油・めんつゆ・本てり・塩 ・とりとがんものみそに 鶏肉・こんにゃく・豆乳丸揚げ・生姜・醤油・三温糖・酒・赤味噌・米油 ・ごまマヨあえ 焼き竹輪（N）・小松菜・人参・塩昆布・白ごま・エッグケアマヨネーズ・めんつゆ	16日 ・ごはん ・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 ・さばのしおやき さば切り身（薄塩） ・いそに 鶏肉・ひじき・つきこん・いんげん・油揚げ・コーン・醤油・三温糖・本てり・ごま油	17日 【れんこんの日】 ・ソフトフランスパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ポークシチュー 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマトピューレ・別海バター・赤ワイン・コンソメ・デミグラスソース・三温糖・塩・こしょう・米油 ・やさいとウインナーのトマトに ウインナー・キャベツ・玉葱・しめじ・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 ・れんこんサラダ ツナ・蓮根・ごぼう・きゅうり・コーンクリーミードレッシング					
20日 【乾物の日】 ・ごもくうどん うどん・鶏肉・なると・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・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 ・さつまいものてんぷら さつまいもの天ぷら・キャノーラ油 ・たいやき ミニたい焼き	21日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・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 ★りんごゼリー 国産りんごゼリー（鉄・Ca）	22日 【キムチの日】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・キムチチゲふうスープ 豚肉・大根・にら・豆腐・白菜キムチ・醤油・かつおだし・白味噌・ごま油 ・にくだんごのすぶた ミートボール・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸・ケチャップ・三温糖・薄口醤油・酒・オイスターソース・りんご酢・でん粉・塩・米油 ・わかめともやしのナムル カットわかめ・もやし・ハム・白ごま・丸鶏がらスープ・米酢・上白糖・塩・ごま油	23日 勤労感謝の日	24日 べんとう ひ お弁当の日 別海牛乳（コーヒー）が付きます ※ こども園は対象外です。					
27日 ・しおやさいラーメン 中華麺・豚肉・なると・コーン・白菜・もやし・人参・長葱・味付メンマ・鶏ガラ・タンメンのたれ・シャンタン ・べつかいぎゅうにゅう ★かつおカツ 国産カツオカツ（鉄・Ca）キャノーラ油 ・やきプリンタルト 焼プリンタルト	28日 ・ペッパーライス 精白米【焼肉】豚肉・玉葱・人参・醤油・酒・三温糖・塩だれ・米油【バターコーン】コーン・別海バター・醤油・塩・粗挽きこしょう ・べつかいぎゅうにゅう ・はるさめスープ 鶏肉・青梗菜・えのき・人参・緑豆春雨・醤油・塩・こしょう・シャンタン・でん粉 ・さつまいもスティック さつまいもスティック	29日 【いい肉の日】 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あぶらあげとしめじのみそしる 油揚げ・しめじ・かつおだし・白味噌 ・にくじゃが 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・枝豆・白滝・醤油・三温糖・本てり・米油 ・きりぼしだいこんのささみあえ 切干大根・ささみフレーク・もやし・きゅうり・和風ドレッシング	30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 ・とりのからあげ やわらか鶏もも唐揚げ ・ごぼうのバターいため ごぼう・ベーコン（N）・コーン・別海バター・コンソメ・塩・こしょう・青のり 幼小2個・中3個	11月24日は和食の日 「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。給食ではあまり人気のない和食ですが、世界中で高く評価されている素晴らしい食文化です。みなさんもぜひ和食や伝統的な食文化の大切さについて考えながら、完食目指してたくさん食べてくださいね♪					
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：611 kcal たんぱく質：26.4 g 脂質：20.9 g	中	エネルギー：643 kcal たんぱく質：27.2 g 脂質：21.1 g	高	エネルギー：675 kcal たんぱく質：27.9 g 脂質：21.3 g	中学	エネルギー：796kcal たんぱく質：32.5 g 脂質：24.4 g

＜給食費は未払いのないようにお願いします。＞