

令和6年度 別海町学校給食センター		1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 ・じゃがいものなんばんに じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・いんげん・つきこん・生姜・本てり・三温糖・醤油・赤味噌・豆板醤・唐辛子粉・米油 ・ほうれんそうとはくさいのごまあえ ほうれん草・白菜・白ごま・上白糖・醤油		2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 ・さといもとしめじのみそしる 里芋・しめじ・かつおだし・白味噌 ・あつやきたまご 厚焼きたまごR ・ごもくまめ 大豆・角切昆布・鶏肉・蓮根・ごぼう・焼き竹輪（S）・こんにゃく・人参・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油		3日 けんぽうきねん 憲法記念日	
6日 こどもの日 ～振替休日～	7日 ・ミートボールカレー 精白米・麦・ミートボール・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・カレーパウ（B・I）・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬 ・りんごゼリー 国産りんごゼリー	8日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいのスープ 白菜・人参・干椎茸・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・とりのからあげ 幼小2個・中3個 やわらか鶏もも唐揚げ・キャノーラ油 ・はるさめサラダ 緑豆春雨・きゅうり・人参・ハム・白ごま・醤油・上白糖・米粉・丸鶏がらスープ・ごま油	9日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・きゃべつとあぶらあげのみそしる きゃべつ・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・さばしょうゆみりんやき さば醤油みりん漬 ・ひじきのいために 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	10日 ・こくとうパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ABCスープ ベーコン（K）・きゃべつ・玉葱・人参・コーン・アルファベットマカロニ・醤油・コンソメ・塩・こしょう・パセリ・米油 ・ジャーマンポテト じゃが芋・玉葱・ウインナー・別海バター・にんにく・塩・粗挽こしょう・パセリ・コンソメ ・ドレッシングあえ ブロッコリー・枝豆・コーン・サウザンドレッシング			
13日 ・みそやさいラーメン 中華麺・豚肉・なると・長葱・もやし・きゃべつ・玉葱・人参・味付メンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・味噌ラーメンスープ ・べつかいぎゅうにゅう ・しゅうまい 幼1個・小中2個 安心素材肉焼売 ・ととやき ととやき（チョコレートクリーム）	14日 ・ぶたみそどん 精白米【肉味噌】豚肉・生姜・玉葱・赤味噌・酒・本てり・三温糖・白ごま・唐辛子粉・米油【野菜】ミックスベジタブル（人参・とうもろこし・いんげん）・コーン・きゃべつ・醤油・塩・こしょう・別海バター ・べつかいぎゅうにゅう ・ほうれんそうとこうやどうふのみそしる ほうれん草・人参・高野豆腐・かつおだし・白味噌 ・チーズ ベビーチーズ15	15日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・けんちんじる 豆腐・人参・大根・干椎茸・油揚げ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩・米油 ・のりふうみチキン 鶏肉・塩・こしょう・めんつゆ・生姜・にんにく・青のり・昆布茶 ・ごぼうのバターいため ごぼう・ベーコン（K）・コーン・別海バター・パセリ・塩・こしょう・コンソメ	16日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきとわかめのみそしる えのき・カットわかめ・かつおだし・白味噌 ・とりにくのあますに 鶏肉・大根・グリーンピース・生姜・にんにく・醤油・酒・オイスターソース・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油 ・ごまマヨあえ 焼き竹輪（S）・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	17日 ・ミルクパン ・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 ・カレーコロッケ ポテトコロッケ（カレー味）・キャノーラ油 ・カラフルソテー ベーコン（N）・きゃべつ・パプリカ・醤油・コンソメ・こしょう・塩・米油			
20日 ・きつねうどん うどん・鶏肉・なると・油揚げ・人参・長葱・干椎茸・めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし・根昆布 ・べつかいぎゅうにゅう ・いもち いもち・キャノーラ油【たれ】醤油・上白糖・本てり・でん粉 ・とうにゅうプリンタルト お米de国産豆乳プリンタルト	21日 ・ドライカレー 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・カレーパウ（B・I）・カレー粉・赤ワイン・コンソメ・三温糖・野菜ピューレ（玉葱・セロリ・人参）・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬 ・あじさいゼリー あじさいゼリー	22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 ・マーボーどうふ 豆腐・豚肉・人参・にら・長葱・干椎茸・生姜・にんにく・醤油・三温糖・酒・本てり・白味噌・豆板醤・コンソメ・かつおだし・でん粉・ごま油・米油 ・もやしとこまつなのツナあえ もやし・小松菜・ツナ・醤油・上白糖	23日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとしめじのみそしる じゃが芋・しめじ・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 ・あつあげのみそいため 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	24日 ・かぼちゃパン ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンスープ スイートコーンペースト・コーンポタージュルー・コーン・玉葱・別海牛乳・別海バター・パセリ・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう ・ポークチャップ 豚肉・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・でん粉・塩・こしょう・赤ワイン・米油 ・マカロニサラダ マカロニサラダ・きゅうり・ハム・粗挽こしょう			
27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・ダイスタマト・ケチャップ・トマトスープ・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・パセリ・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃひきにくフライ かぼちゃひき肉フライ・キャノーラ油 ・ハニービーナッツ ハニービーナッツ	28日 ・ルーローハン 精白米・豚肉・玉葱・青梗菜・竹の子・生姜・にんにく・醤油・三温糖・酒・オイスターソース・こしょう・でん粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかスープ えのき・人参・ほうれん草・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・はらじゅくドッグ 原宿ドッグミニ（チーズCa）	29日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こまつなとあぶらあげのみそしる 小松菜・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・やさいのいりに 鶏肉・ごぼう・じゃが芋・こんにゃく・人参・なると・干椎茸・醤油・三温糖・酒・めんつゆ・米油 ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪（S）・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油	30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 ・たらのかすづけやき 助宗鰯粕漬 ・とりにくとさつまいものもの 鶏肉・さつま芋・生姜・枝豆・醤油・三温糖・白ごま・米油	31日 お弁当の日 別海牛乳が付きます			
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 たんぱく質 脂質 606kcal 26.1g 20.7g	中 エネルギー たんぱく質 脂質 640kcal 26.9g 20.9g	高 エネルギー たんぱく質 脂質 672kcal 27.6g 21.1g	中学 エネルギー たんぱく質 脂質 787kcal 32.0g 23.8g			