



6がつのこんだて



別海町学校給食センター



3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・豚骨ラーメンスープ・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・ぎょうざ 幼1個・小中2個 焼き目つき餃子 ・やきプリンタルト 焼きプリンタルト	4日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・カレールウ（B・I）・別海バター ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・ゴマなしミニフィッシュ ゴマなしミニフィッシュ 	5日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・たまねぎとはくさいのみそしる 玉葱・白菜・かつおだし・白味噌 ・うまに 鶏肉・ごぼう・人参・れん根・こんにゃく・なると・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油 ・シャキシャキサラダ 切干大根・ほうれん草・人参・糸かまぼこ・醤油・米酢・塩・鶏ガラスープ・ごま油	6日 ・おやこどん 精白米・鶏肉・鶏卵・玉葱・人参・なると・グリーンピース・干椎茸・醤油・本てり・三温糖・でん粉・米油・かつおだし ・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 ・いちごムース いちごムース 	7日 ・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいのクリームに 白菜・むきえび・ベーコン・玉葱・コーン・しめじ・マッシュルーム・人参・白ワイン・野菜クルルマカロニ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう ・ミートコロック ミートコロック・キャノーラ油 ・イタリアンサラダ キャベツ・コーン・人参・イタリアンドレッシング
10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 ・やさいかきあげ 野菜かき揚げ50・キャノーラ油 ・おこめdeスイートポテト お米deスイートポテト うどんにのせて食べましょう♪ 	11日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・オニオンスープ 玉葱・別海バター・コンソメ・塩・パセリ ・ハンバーグデミグラスソース ハンバーグ・オニオンソテー・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・塩・三温糖・コンソメ ・じゃがいものガーリックソテー じゃが芋・ベーコン（N）・人参・アスパラ・にんにく・コンソメ・醤油・粗びきこしょう・オリーブ油	12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 豆麩・玉葱・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 ・みそマヨサラダ キャベツ・焼き竹輪（N）・人参・エッグケアマヨネーズ・醤油・白味噌	13日 ・なめしごはん 精白米・菜めし ・べつかいぎゅうにゅう ・ぶたじる 豚肉・豆腐・大根・人参・玉葱・じゃが芋・ごぼう・白味噌・米油 ・さばのみそに サバ味噌煮 ・わふうソテー もやし・ほうれん草・焼き竹輪（N）・醤油・コンソメ・三温糖・こしょう・米油	14日 ・ソフトフランスパン ・べつかいぎゅうにゅう ・キャベツとにくだんごのスープ ミートボール・キャベツ・人参・干椎茸・シャンタン・醤油・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・粗びきこしょう ・ポテトサラダ ポテトサラダ・ハム・きゅうり
17日 ・チキントマトクリームスパゲティ 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 ・さけメンチカツ（チーズ） さけメンチカツ・キャノーラ油 ・オレンジゼリー ・オレンジゼリー	18日 ・スタミナどん 精白米・豚肉・キャベツ・もやし・人参・にら・白菜キムチ・にんにく・キムチの素・醤油・三温糖・塩・でん粉・米油・ごま油 ・べつかいぎゅうにゅう ・なめこととうふのみそしる なめこ・豆腐・長葱・かつおだし・白味噌 ・さつまいもチップス さつまいもチップス 	19日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ワントンスープ ワントン・玉葱・人参・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・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 ・えだまめとチキンのサラダ 枝豆・キャベツ・きゅうり・ささみ・醤油・ごま油・中華ドレッシング	20日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・キャベツとにんじんのみそしる キャベツ・人参・かつおだし・白味噌 ・ホッケフライ ホッケフライ・キャノーラ油 ・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・三温糖・醤油・本てり・米油	21日 ・こくとうパン ・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 ・チキンピカタ チキンピカタ ・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 
24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・キャベツ・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 ・ポークしゅうまい 幼1個・小中2個 ポークしゅうまい ・あおりんごゼリー 青りんごゼリー	25日 ・べつかいほたてカレー 精白米・麦・野付産ほたて・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 福神漬け ・フルーツポンチ みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶・ナタデココ・マスカットゼリー 	26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 ・えのきのスープ えのき・チンゲン菜・シャンタン・醤油・塩・ごま油 ・かたぬきチーズ 型抜きチーズ	27日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・クッパふうスープ 豚肉・鶏卵・人参・にら・玉葱・干椎茸・わかめ・にんにく・白ごま・ごま油・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・てりやきチキン 鶏肉・醤油・三温糖・本てり・でん粉 ・もやしのナムル もやし・きゅうり・ハム・白ごま・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油	28日 別海牛乳がつかます！  ＼お弁当の日／ 
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：585kcal たんぱく質：23.9g 脂質：19.7g	中 エネルギー：619kcal たんぱく質：24.8g 脂質：19.9g	高 エネルギー：651kcal たんぱく質：25.5g 脂質：20.1g	中学 エネルギー：762kcal たんぱく質：30.0g 脂質：22.7g