

令和7年度

8がつのこんだて

別海町学校給食センター



8月31日は「野菜の日」

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維がたくさん！
おもに、体の調子を整える働きがあるので、
いろいろな野菜を食事に取り入れてみてくださいね！

29日の「せわりコッペパン」は
おかずを挟むとおいしいよ☆

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・ソフリット・生姜・にんにく・カレールー
(B・I)・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・
赤ワイン・コンソメ・三温糖・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・ツナマヨサラダ

ツナ・きゅうり・コーン・エッグケアマヨネーズ・米
酢・醤油・上白糖・塩

・かたぬきチーズ

型抜きチーズ

22日

・バターパン
・べつかいぎゅうにゅう
・はくさいとにくだんごのスープ

ミートボール・白菜・人参・干椎茸・シャンタン・醬
油・塩・こしょう

・とりにくのマスタードやき

鶏肉・粉チーズ・粒マスタード・辛子・エッグケアマ
ヨネーズ・白ワイン・塩・こしょう

・ジャーマンポテト

ウインナー・じゃが芋・玉葱・パセリ・にんにく・別
海バター・コンソメ・塩・粗びきこしょう

28日

・マーボーどん

精白米・豚肉・豆腐・人参・にら・長葱・干椎茸・生
姜・にんにく・豆板醤・ケチャップ・赤味噌・本て
り・酒・醤油・三温糖・塩・米油・ごま油・でん粉

・べつかいぎゅうにゅう
・ちゅうかくらげあえ

中華くらげ・もやし・人参・りんご酢・醤油・上白
糖・ごま油

・さつまいもスティック

さつまいもスティック

29日

・せわりコッペパン
・べつかいぎゅうにゅう
・クリームシチュー

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・別海バ
ター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう

・ウインナーケチャップ

ウインナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖

・キャベツのカレーソテー

ベーコン(N)・キャベツ・ピーマン・パプリカ・カ
レー粉・コンソメ・塩・こしょう・米油

～夏休みも規則正しい生活を心がけましょう！～

25日

・ひやしたぬきうどん

うどん・【具】錦糸卵・人参・きゅうり・もやし・さ
さみフレーク

・Pめんつゆ
・べつかいぎゅうにゅう
・ちくわのいそべあげ

ちくわ磯辺天ぷら・キャノーラ油

・カスタードプリン

カスタードプリン

「ちくわのいそべあげ」はう
どんにのせましょう♪



26日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・こまつなとふのみそしる

小松菜・豆豉・かつおだし・白味噌

・すきやきふうに

豚肉・焼き豆腐・白滝・玉葱・長葱・えのき茸・本て
り・酒・醤油・三温糖・米油

★キャベツのうめあえ

キャベツ・きゅうり・枝豆・カリカリ梅

27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

えのき茸・カットわかめ・かつおだし・白味噌

・フライドフィッシュ

幼1個・小中2個

フライドフィッシュ

・じゃがいもにくみそがらめ

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・にら・生姜・にんに
く・豆板醤・白味噌・本てり・醤油・三温糖・米油

28日

・マーボーどん

精白米・豚肉・豆腐・人参・にら・長葱・干椎茸・生
姜・にんにく・豆板醤・ケチャップ・赤味噌・本て
り・酒・醤油・三温糖・塩・米油・ごま油・でん粉

・べつかいぎゅうにゅう
・ちゅうかくらげあえ

中華くらげ・もやし・人参・りんご酢・醤油・上白
糖・ごま油

・さつまいもスティック

さつまいもスティック

29日

・せわりコッペパン
・べつかいぎゅうにゅう
・クリームシチュー

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・別海バ
ター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう

・ウインナーケチャップ

ウインナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖

・キャベツのカレーソテー

ベーコン(N)・キャベツ・ピーマン・パプリカ・カ
レー粉・コンソメ・塩・こしょう・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：609kcal
たんぱく質：26.5g
脂質：24.9g

中

エネルギー：647kcal
たんぱく質：27.5g
脂質：25.3g

高

エネルギー：682kcal
たんぱく質：28.3g
脂質：25.7g

中学

エネルギー：804kcal
たんぱく質：33.2g
脂質：29.7g