令和7年度　別海町学校給食センター

10がつのこんだて

1日
★ガパオライスふう
精白米・【肉】鶏肉・大豆ミート・玉葱・ピーマン・パプリカ・生姜・にんにく・豆板醤・オイスターソース・本てり・醤油・三温糖・米油・【たまご】そぼろたまご
・べつかいぎゅうにゅう
・もやしのスープ
ハム・もやし・長葱・味付メンマ・シャンタン・醤油・塩・こしょう
・マスカットゼリー
カラフルゼリー（マスカット）

2日
・ごはん
・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・わかめ・かつおだし・白味噌
・あつあげのみそいため
豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸・生姜・にんにく・オイスターソース・赤味噌・本てり・酒・醤油・三温糖・ごま油・米油
・だいこんサラダ
大根・人参・きゅうり・白ごま・和風ドレッシング

3日
・ミルクパン
・べつかいぎゅうにゅう
・ABCスープ
ベーコン（K）・白菜・玉葱・人参・パセリ・アルファベットマカロニ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油
・マーマレードチキン
鶏肉・生姜・酒・醤油・塩・こしょう・マーマレードジャム
・サウザンドレッシングサラダ
ブロッコリー・きゅうり・コーン・サウザンドレッシング

6日　【 十五夜メニュー 】
★おつきみうどん
うどん・鶏肉・プチかぼちゃもち・油揚げ・人参・小松菜・長葱・干椎茸・かつおだし・めんつゆ・本てり・醤油・塩
・べつかいぎゅうにゅう
・とりてん
とり天・キャノーラ油
・おつきみだいふく
新お月見大福
「とり天」はうどんにのせましょう♪

7日
・ごはん　・のりふりかけ
・べつかいぎゅうにゅう
・なめことうふのみそしる
なめこ・豆腐・かつおだし・白味噌
・はくさいのちゅうかうまに
鶏肉・白菜・人参・生姜・緑豆春雨・にんにく・丸鶏がらスープ・酒・醤油・三温糖・塩・粗びきこしょう・ごま油・でん粉
・さっぱりナムル
ハム・もやし・カットわかめ・白ごま・丸鶏がらスープ・米酢・上白糖・塩・ごま油

8日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・えのきとあぶらあげのみそしる
えのき茸・油揚げ・かつおだし・白味噌
・きんぴらつつみやき
きんぴら包み焼き
・カレーあじいりどうふ
鶏肉・豆腐・玉葱・ミックスベジタブル（人参・とうもろこし・いんげん）・カレー粉・カレールウ（D）・本てり・醤油・三温糖・米油

9日
・ハヤシライス
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・ブルーンエキス・ハヤシフレーク・カレールウ（D）・カレー粉・赤ワイン・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・醤油・三温糖・米油
・べつかいぎゅうにゅう
・コールスローサラダ
ハム・キャベツ・きゅうり・パプリカ・レモン果汁・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう
・スティックチーズ
スティックチーズ

10日
・コッペパン
・いちごジャム
・べつかいぎゅうにゅう
・ポトフ
ウインナー・じゃが芋・玉葱・人参・コンソメ・塩・こしょう
・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
・カラフルソテー
鶏肉・キャベツ・パプリカ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油

13日
スポーツの日

14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
・さばのみそに
さばの味噌煮
骨も食べられますが、気を付けて食べましょう！
・わふうソテー
ベーコン（N）・ほうれん草・もやし・コンソメ・醤油・三温糖・こしょう・米油

15日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・ちんげんさいとこうやどうふのみそしる
青梗菜・高野豆腐・かつおだし・白味噌
・しょうがやき
豚肉・玉葱・生姜・本てり・酒・醤油・三温糖・米油
・ごぼうサラダ
ツナ・ごぼう・玉葱・人参・きゅうり・白すりごま・丸鶏がらスープ・米酢・醤油・上白糖・塩・米油

16日
・きんぴらどん
精白米・豚肉・さつま揚げ・白滝・人参・ごぼう・干椎茸・白ごま・本てり・酒・醤油・三温糖・ごま油・米油
・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
・りんご
カットりんご

17日
・バターリッチパン
・べつかいぎゅうにゅう
・さつまいものシチュー
ベーコン（K）・さつま芋・玉葱・人参・パセリ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう
・ほうれんそうのオムレツ
オムレツ（ほうれん草）
・キャロットサラダ
ツナ・玉葱・人参・コーン・粒入りマスタード・米酢・醤油・上白糖・塩・こしょう・米油

20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・豚骨ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・食塩
・べつかいぎゅうにゅう
・チーズフォンデュコロッケ
チーズフォンデュサンドコロッケ・キャノーラ油
・ウエハース（バニラ）
骨にカルシウムウエハース

21日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・ごもくスープ
ハム・玉葱・人参・ほうれん草・干椎茸・丸鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
・ほたていりしおにくじゃが
野付産ほたて・つきこん・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・にんにく・別海バター・コンソメ・酒・三温糖・塩・こしょう・米油
・うましおサラダ
キャベツ・人参・きゅうり・ドレッシング塩中華

22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
・とりにくのちゃんちゃんやき
鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・生姜・白味噌・本てり・酒・醤油・三温糖・塩・米油
・ほうれんそうともやしのごまあえ
ほうれん草・もやし・黒すりごま・醤油・上白糖

23日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・いもだんごじる
鶏肉・プチいももち・大根・玉葱・人参・長葱・干椎茸・かつおだし・めんつゆ・醤油・塩
・ほっけのあかみりんやき
ほっけ赤みりん漬
・さんしょくきんぴら
さつま揚げ・白滝・枝豆・れんこん・白ごま・本てり・醤油・三温糖・ごま油・米油

24日
・ソフトフランスパン
・べつかいぎゅうにゅう
・パンプキンポタージュ
玉葱・かぼちゃ・パセリ・かぼちゃピューレ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう
・ウインナーとやさいのソテー
ウインナー・キャベツ・人参・ピーマン・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油
・ポテトサラダ
ポテトサラダ・きゅうり・ハム・エッグケアマヨネーズ

27日
・ミートソーススパゲティ
スパゲティ・オリーブ油・【ソース】豚肉・オニオンソテー・玉葱・人参・ミートップ・にんにく・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
・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
・やきプリンタルト
焼きプリンタルト

28日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・とうふとわかめのみそしる
豆腐・カットわかめ・かつおだし・白味噌
・とりにくのゴマみそに
鶏肉・こんにゃく・人参・長葱・生姜・白すりごま・赤味噌・酒・醤油・三温糖・米油
・ツナあえ
ツナ・小松菜・醤油・上白糖

29日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・ちゅうかふうコーンスープ
玉葱・コーン・干椎茸・スイートコーンペースト・シャンタン・でん粉・食塩
・あげぎょうざ　幼１個・小中２個
OKぎょうざ・キャノーラ油
・チャプチェふう
豚肉・春雨・人参・パプリカ・にら・長葱・生姜・白ごま・にんにく・豆板醤・酒・醤油・三温糖・こしょう・ごま油

30日　【 ハロウィンメニュー 】
・ハロウィンハンバーグカレー
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・生姜・にんにく・カレールウ（B・I）・米油
かぼちゃ型ハンバーグ
・べつかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ
福神漬け
・パンプキンババロア
パンプキンババロア

31日
お弁当の日
別海牛乳がつきます☆彡

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：608kcal　たんぱく質：25.5ｇ　脂質：20.8ｇ

中　エネルギー：642kcal　たんぱく質：26.3ｇ　脂質：21.0ｇ

高　エネルギー：674kcal　たんぱく質：27.1ｇ　脂質：21.2ｇ

中学　エネルギー：793kcal　たんぱく質：31.5ｇ　脂質：24.1ｇ