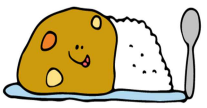


令和7年度

11がつのこんだて

別海町学校給食センター

3日  文化の日	4日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - ほうれんそうとあぶらあげのみそしる ほうれん草・油揚げ・かつおだし・白味噌 - さばのみぞれに さばのみぞれ煮 - 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	5日 - ルーローハン 精白米・豚肉・玉葱・青梗菜・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・酒・醤油・三温糖・こしょう・米油・でん粉 - べつかいぎゅうにゅう - きのこスープ しめじ・えのき茸・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・ごま油 - なしゼリー 和梨ゼリー 	6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・長葱・生姜・にんにく・別海バター・かつおだし・白味噌・米油 魚の骨に 気を付けて食べましょう！ - さけのマヨネーズやき 別海産鮭・エッグケアマヨネーズ・粉チーズ・塩・こしょう - キャベツとコーンのソテー ウインナー・キャベツ・パプリカ・コーン・コンソメ・醤油・粗びきこしょう・米油	7日 - こくとうパン - べつかいぎゅうにゅう - はくさいのクリームに ベーコン (N)・白菜・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・クルルマカロニ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・白ワイン・コンソメ・塩・こしょう - やきぐりコロッケ 焼き栗コロッケ・キャノーラ油 - グリーンサラダ ブロッコリー・人参・きゅうり・イタリアンドレッシング
10日 - やさしみそラーメン 中華麺・豚肉・なると・キャベツ・長葱・人参・もやし・味付メンマ・味噌ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・煮干 - べつかいぎゅうにゅう - やさしいりしゅうまい 幼1個・小中2個 野菜入り肉焼売 - さつまいもチップス さつまいもチップス	11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・カレールー (B・I)・米油 - べつかいぎゅうにゅう - ふくじんづけ 福神漬け - かぼちゃプリンタルト かぼちゃプリンタルト 	12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 - だいこんのべっこうに 豚肉・さつま揚げ・大根・人参・いんげん・生姜・酒・醤油・三温糖・かつおだし・米油 - えだまめとチキンのごまサラダ ささみフレーク・枝豆・キャベツ・きゅうり・白ごま・ドレッシング塩中華・醤油・ごま油	13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 - 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 - とりにくとさつまいものものにもの 鶏肉・さつま芋・グリーンピース・白ごま・生姜・醤油・三温糖・米油 - ピーナッツサラダ キャベツ・パプリカ・粉ピーナッツ・米酢・醤油・上白糖・こしょう・米油	14日 - かぼちゃパン - べつかいぎゅうにゅう - トマトスープ ウインナー・キャベツ・玉葱・人参・ダイストマト・パセリ・にんにく・コンソメ・ウスターソース・醤油・塩・こしょう・米油 - とりにくのハーブやき 鶏肉・ハーブシーズニング・塩・オリーブ油 - えのきのカルボナーラふう ベーコン (N)・えのき茸・じゃが芋・人参・別海バター・生クリーム・コンソメ・醤油・こしょう
17日 - カレーうどん うどん・鶏肉・玉葱・人参・長葱・油揚げ・カレールー (B)・カレー粉・めんつゆ・本てり・醤油・かつおだし・でん粉 - べつかいぎゅうにゅう - たまコロ たまコロ・キャノーラ油 - チーズ 給食用ベビーチーズ15 	18日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - とんこつスープ なると・白菜・人参・もやし・豚骨ラーメンスープ・丸鶏がらスープ - あつあげのちゅうかいため 豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・いんげん・生姜・オイスターソース・シャンタン・酒・醤油・三温糖・米油・ごま油 - かみかみこんさいサラダ 人参・きゅうり・ごぼう・れんこん・胡麻ドレッシング	19日 - ねぎしおぶたどん 精白米・豚肉・玉葱・キャベツ・ピーマン・パプリカ・長葱・しめじ・生姜・にんにく・塩だれ・酒・醤油・三温糖・米油 - 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 - ぶどうゼリー グレープゼリー	20日 - ごはん - おかかふりかけ - べつかいぎゅうにゅう - ぐだくさんみそしる 豆腐・ほうれん草・ごぼう・長葱・干椎茸・かつおだし・白味噌 - あつやきたまご 厚焼き玉子 - じゃがきんぴら 豚肉・じゃが芋・ピーマン・たけのこ・つきこん・粉唐辛子・白ごま・本てり・醤油・三温糖・ごま油 	21日 - ミルクパン - べつかいぎゅうにゅう - はるさめスープ ハム・玉葱・人参・小松菜・春雨・シャンタン・醤油・塩・こしょう - チキンのトマトクリームに 鶏肉・玉葱・しめじ・マッシュルーム・別海牛乳・ケチャップ・ウスターソース・酒・塩・こしょう・米油 - マカロニサラダ マカロニサラダ・きゅうり・コーン
24日  勤労感謝の日  ～ 振替休日 ～	25日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - あつあげとだいこんのみそしる 厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌 - てりやきハンバーグ ハンバーグ・本てり・醤油・上白糖・でん粉 - にんじんのソテー ツナ・玉葱・人参・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油	26日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - キャベツとたまねぎのみそしる キャベツ・玉葱・かつおだし・白味噌 - とりとがんものみそに 鶏肉・がんも・こんにゃく・生姜・赤味噌・酒・醤油・三温糖・米油 - マヨぼんサラダ 焼き竹輪 (N)・大根・きゅうり・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・ぼん酢醤油	27日 【べつかい給食】 - ほたてカレー 精白米・麦・野付産ほたて・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールー (B・I)・米油 - べつかいぎゅうにゅう - ふくじんづけ 福神漬け - フルーチェあえ フルーチェ (ミックスベリー)・別海牛乳・ラフランス缶・パイン缶・ナタデココ 	28日 お弁当の日 別海牛乳 (コーヒー) 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・たんばく質・脂質を記載しています。	低 エネルギー：596kcal たんばく質：25.8g 脂質：20.7g	中 エネルギー：631kcal たんばく質：26.6g 脂質：20.9g	高 エネルギー：666kcal たんばく質：27.4g 脂質：21.2g	中学 エネルギー：780kcal たんばく質：31.7g 脂質：23.9g