

令和8年度

別海町学校給食センター

4がつのこんだて

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



<p>6日</p> <p>・しおやさいラーメン</p> <p>中華麺・豚肉・なると・味付メンマ・キャベツ・人参・もやし・長葱・コーン・鶏ガラ・ジャンタン・塩</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・はるまき</p> <p>みんななごやし国産春巻・キャノーラ油</p> <p>・さくらんぼゼリー</p> <p>国産さくらんぼゼリー</p>	<p>7日</p> <p>・ポークカレー</p> <p>精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールー(B・I)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふくじんづけ</p> <p>福神漬</p> <p>・フルーツポンチ</p> <p>みかん缶・バイン缶・ダイスゼリー(巨峰・梨・マスカット)・ナタデココ</p> 	<p>8日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・とうふとねぎのみそしる</p> <p>豆腐・長葱・かつおだし・白味噌</p> <p>・さばしょうゆみりんやき</p> <p>さば醤油みりん漬</p> <p>・カラフルきんぴら</p> <p>さつま揚げ・人参・ごぼう・ピーマン・コーン・白ごま・本てり・酒・醤油・三温糖・ごま油</p>	<p>9日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・はるさめスープ</p> <p>ハム・春雨・青梗菜・えのき茸・丸鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう</p> <p>・あつあげのちゅうかいため</p> <p>豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・いんげん・生姜・オイスターソース・ジャンタン・酒・醤油・三温糖・米油・ごま油</p> <p>・だいこんナムル</p> <p>大根・人参・きゅうり・白ごま・米酢・醤油・上白糖・塩・ごま油</p>	<p>10日</p> <p>・せわりコッパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・コーンポタージュ</p> <p>玉葱・コーン・コーンペースト・コーンポタージュルー・パゼリ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・ウインナーケチャップ</p> <p>ウインナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖</p> <p>・ツナマヨサラダ</p> <p>ツナ・人参・きゅうり・エッグケアマヨネーズ・米酢・醤油・上白糖・塩</p>
<p>13日</p> <p>・かしわうどん</p> <p>うどん・鶏肉・なると・人参・長葱・小松菜・干椎茸・かつおだし・めんつゆ・本てり・醤油・塩</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・さつまいもてんぷら</p> <p>さつまいも天ぷら・キャノーラ油</p> <p>・とうにゅうプリンタルト</p> <p>お米de国産豆乳プリンタルト</p>	<p>14日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・こうやどうふとしめじみそしる</p> <p>高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌</p> <p>・にくじゃが</p> <p>豚肉・白滝・じゃが芋・玉葱・人参・枝豆・本てり・醤油・三温糖・米油</p> <p>・はくさいのごまあえ</p> <p>白菜・白すりごま・醤油・上白糖</p>	<p>15日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・あつあげとだいこんのみそしる</p> <p>厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌</p> <p>・てりやきチキン</p> <p>鶏肉・本てり・醤油・三温糖・でん粉</p> <p>・やさいのガーリックいため</p> <p>ウインナー・キャベツ・人参・コーン・にんにく・コンソメ・醤油・粗びきこしょう・オリーブ油</p>	<p>16日</p> <p>・マーボーどん</p> <p>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・白味噌・酒・醤油・三温糖・塩・米油・ごま油・でん粉</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ごもくスープ</p> <p>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</p> <p>・うんしゅうみかんゼリー</p> <p>温州みかんゼリー</p>	<p>17日</p> <p>・ソフトフランスパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ポークシチュー</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・トマトピューレ・赤ワイン・デミグラスソース・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油</p> <p>・かぼちゃグラタン</p> <p>FMグラタン国産かぼちゃ</p> <p>・イタリアンサラダ</p> <p>ブロッコリー・人参・コーン・イタリアンドレッシング</p>
<p>20日</p> <p>・ミートソーススパゲティ</p> <p>スパゲティ・オリーブ油・【ソース】豚肉・オニオン・ピー・玉葱・人参・ミートソース・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</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・やさしいクロック</p> <p>野菜クロック・キャノーラ油</p> <p>・かたぬきチーズ</p> <p>型抜きチーズ</p>	<p>21日 [入園・入学・進級祝いメニュー]</p> <p>・ハンバーグカレー</p> <p>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</p> <p>ハンバーグ</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふくじんづけ</p> <p>福神漬</p> <p>・クレープ</p> <p>フレンチクレープ(ヨーグルト風)</p> 	<p>22日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・あぶらあげとわかめのみそしる</p> <p>油揚げ・カットわかめ・かつおだし・白味噌</p> <p>・しょうがやき</p> <p>豚肉・玉葱・生姜・本てり・酒・三温糖・醤油・米油</p> <p>・ポリポリあえ</p> <p>つぼ漬け・白菜・ほうれん草・醤油・ごま油</p>	<p>23日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふとちんげんさいのみそしる</p> <p>豆豉・青梗菜・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりにくのあますに</p> <p>鶏肉・大根・グリーンピース・生姜・にんにく・豆板醤・オイスターソース・りんご酢・酒・醤油・三温糖・米油</p> <p>・みそマヨサラダ</p> <p>焼き竹輪(N)・キャベツ・人参・白味噌・エッグケアマヨネーズ・醤油</p>	<p>24日</p> <p>・バターパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・レタススープ</p> <p>レタス・玉葱・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・しゃけメンチカツ</p> <p>鮭メンチカツマヨネーズ味・キャノーラ油</p> <p>・ウインナーとやさしいのソテー</p> <p>ウインナー・小松菜・パプリカ・コーン・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油</p>
<p>27日</p> <p>・きつねうどん</p> <p>うどん・鶏肉・油揚げ・人参・長葱・干椎茸・根昆布・めんつゆ・かつおだし・本てり・醤油・食塩</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・やきつくね</p> <p>国産若鶏と野菜の焼きつくね</p> <p>・さつまいもスティック</p> <p>さつまいもスティック</p>	<p>28日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ほうれんそうとなめこのみそしる</p> <p>ほうれん草・なめこ・かつおだし・白味噌</p> <p>・すきやきふう</p> <p>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</p> <p>・こんさいサラダ</p> <p>人参・きゅうり・ごぼう・れんこん・ごまドレッシング</p>	<p>29日</p> 	<p>30日</p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・もやしのスープ</p> <p>ハム・味付メンマ・もやし・長葱・ジャンタン・醤油・塩・こしょう</p> <p>・はくさいのちゅうかうまに</p> <p>鶏肉・春雨・白菜・人参・生姜・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</p> <p>・バンバンジーサラダ</p> <p>ささみフレーク・キャベツ・きゅうり・パプリカ・白すりごま・白味噌・米酢・醤油・上白糖・ごま油</p>	<p>～栄養価の見方～</p> <p>献立表の下段に、その月のエネルギー・たんぱく質・脂質の月平均が、各年齢別に記載されています。</p> <p>低 : 小学1・2年生</p> <p>中 : 小学3・4年生</p> <p>高 : 小学5・6年生</p> <p>中学 : 中学生</p> 
<p>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。</p>	<p>低</p> <p>エネルギー：603kcal たんぱく質：25.4g 脂質：21.3g</p>	<p>中</p> <p>エネルギー：635kcal たんぱく質：26.1g 脂質：21.5g</p>	<p>高</p> <p>エネルギー：665kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g</p>	<p>中学</p> <p>エネルギー：782kcal たんぱく質：31.3g 脂質：24.7g</p>