

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。



6日 ・しおやさいラーメン 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 ・べつかいぎゅうにゅう ・はるまき みんななかよし国産春巻・キャノーラ油 ・さくらんぼゼリー 国産さくらんぼゼリー	7日 ・ポークカレー 精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・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・パイン缶・ダイスゼリー（巨峰・梨・マスカット）・ナタデココ 	8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 ・さばしょうゆみりんやき さば醤油みりん漬 ・カラフルきんぴら 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	9日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・はるさめスープ 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 ・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・ジャンタン・酒・醤油・三温糖・米油・ごま油 ・だいこんナムル 大根・人参・きゅうり・白ごま・米酢・醤油・上白糖・塩・ごま油	10日 ・せわりコッペパン ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンポタージュ 玉葱・コーン・コーンペースト・コーンバター・ジュルウ・パセリ・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 ・ツナマヨサラダ 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
13日 ・かしわうどん 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 ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまいもてんぷら さつまいも天ぷら・キャノーラ油 ・とうにゅうプリンタルト お米de国産豆乳プリンタルト	14日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こうやとうふとしめじみそしる 高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌 ・にくじゃが 豚肉・白滝・じゃが芋・玉葱・人参・枝豆・本てり・醤油・三温糖・米油 ・はくさいのごまあえ 白菜・白すりごま・醤油・上白糖	15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 ・てりやきチキン 鶏肉・本てり・醤油・三温糖・でん粉 ・やさいのガーリックいため 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	16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・白味噌・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 ・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 ・うんしゅうみかんゼリー 温州みかんゼリー	17日 ・ソフトフランスパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ポークシチュー 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 ・かぼちゃグラタン FMグラタン国産かぼちゃ ・イタリアンサラダ ブロッコリー・人参・コーン・イタリアンドレッシング
20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・オニオンソース・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 ・べつかいぎゅうにゅう ・やさいコロッケ 野菜コロッケ・キャノーラ油 ・かたぬきチーズ 型抜きチーズ	21日 【入園・入学・進級祝いメニュー】 ・ハンバーグカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ（B・I）・米油 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 ・クレープ フレンスクレープ（ヨーグルト風） 	22日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あぶらあげとわかめのみそしる 油揚げ・カットわかめ・かつおだし・白味噌 ・しょうがやき 豚肉・玉葱・生姜・本てり・酒・三温糖・醤油・米油 ・ポリポリあえ つぼ漬け・白菜・ほうれん草・醤油・ごま油	23日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ふとちんげんさいのみそしる 豆麩・青梗菜・かつおだし・白味噌 ・とりにくのあますに 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 ・みそマヨサラダ 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	24日 ・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・レタススープ レタス・玉葱・コンソメ・塩・こしょう ・しゃけメンチカツ 鮭メンチカツマヨネーズ味・キャノーラ油 ・ウインナーとやさいのソテー 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
27日 ・きつねうどん 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 ・べつかいぎゅうにゅう ・やきつくね 国産若鶏と野菜の焼きつくね ・さつまいもスティック さつまいもスティック	28日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ほうれんそうとなめこのみそしる ほうれん草・なめこ・かつおだし・白味噌 ・すきやきふう 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 ・こんさいサラダ 人参・きゅうり・ごぼう・れんこん・ごまドレッシング	29日 	30日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・もやしのスープ ハム・味付メンマ・もやし・長葱・ジャンタン・醤油・塩・こしょう ・はくさいのちゅうかうまに 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 ・バンバンジーサラダ 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	～栄養価の見方～ 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。 低 ：小学1・2年生 中 ：小学3・4年生 高 ：小学5・6年生 中学 ：中学生 
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：603kcal たんぱく質：25.4g 脂質：21.3g	中 エネルギー：635kcal たんぱく質：26.1g 脂質：21.5g	高 エネルギー：665kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g	中学 エネルギー：782kcal たんぱく質：31.3g 脂質：24.7g