令和8年度　別海町学校給食センター

9がつのこんだて

～9月　今日は何の日？～

- 1日…防災の日
- 6日…黒豆の日
- 9日…食べ物を大切にする日
- 15日…ひじきの日
- 17日…イタリア料理の日
- 18日…かいわれ大根の日
- 24日…海藻サラダの日
- 29日…洋菓子の日
- 30日…くるみの日

1日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- こうやどうふとこまつなのみそしる

高野豆腐・小松菜・かつおだし・白味噌
- いわしのうめに

いわしの梅煮
- ささみときりぼしだいこんのあえもの

ささみフレーク・切干大根・人参・枝豆・米酢・醤油・上白糖・ごま油

2日
- カラフルぶたどん

精白米・豚肉・玉葱・人参・枝豆・コーン・生姜・にんにく・本てり・酒・醤油・三温糖・米油
- 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・食塩・ごま油
- さつまいもスティック

さつまいもスティック

3日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- あぶらあげとだいこんのみそしる

油揚げ・大根・かつおだし・白味噌
- じゃがそぼろ

豚ひき肉・じゃが芋・人参・グリンピース・白滝・生姜・本てり・醤油・三温糖・米油
- キャベツのごますあえ

キャベツ・人参・白すりごま・りんご酢・醤油・上白糖

4日
- こくとうパン
- べつかいぎゅうにゅう
- トマトスープ

ベーコン（K）・じゃが芋・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・食塩・こしょう・米油
- とうもろこしグラタン

FMグラタン国産とうもろこし
- やさいのガーリックいため

ウインナー・キャベツ・人参・しめじ・にんにく・コンソメ・醤油・あらびきこしょう・オリーブ油

7日
- とりしおうどん

うどん・鶏肉・白菜・人参・しめじ・長葱・えのき茸・丸鶏がらスープ・食塩・あらびきこしょう
- べつかいぎゅうにゅう
- きつねもち

味付餅いなり
- ととやき（チョコクリーム）

ととやき（チョコクリーム）

8日
- ★べつかいバターほっきカレー

精白米・麦・野付産ほっき・じゃが芋・玉葱・人参・ダイストマト・生姜・にんにく・カレールウ（B・I）・ケチャップ・コンソメ・三温糖・粉チーズ・別海牛乳・別海バター
- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬け
- ワインゼリー

ワインゼリー

9日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- つみれじる

いわしつみれ・白菜・大根・ごぼう・長葱・かつおだし・めんつゆ・醤油・食塩・米油
- しょうがに

豚肉・玉葱・人参・生姜・赤味噌・酒・醤油・三温糖・米油
- たたききゅうり

きゅうり・白ごま・醤油・上白糖・粉唐辛子・ごま油

10日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- とうふとなめこのみそしる

豆腐・なめこ・かつおだし・白味噌
- チキンカツ

チキンカツ・キャノーラ油
- やさいソテー

ハム・キャベツ・小松菜・コーン・オイスターソース・コンソメ・醤油・こしょう・米油

11日
- せわりコッペパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ちんげんさいのクリームに

鶏肉・玉葱・人参・青梗菜・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・食塩・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
- ブロッコリーのサラダ

ブロッコリー・玉葱・枝豆・ささみフレーク・白すりごま・エッグケアマヨネーズ

14日
- ナポリタン

スパゲティ・オリーブ油・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・トマトソース・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・コンソメ・三温糖・食塩・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
- レモンのムース

レモンのムース

15日　【ひじきの日】
- ごはん
- ひじきぱっぱ
- べつかいぎゅうにゅう
- ふとたまねぎのみそしる

豆麸・玉葱・かつおだし・白味噌
- キャベツとぶたにくのピリからいため

豚肉・キャベツ・ピーマン・にんにく・赤味噌・豆板醤・酒・醤油・三温糖・米油
- マヨポンサラダ

大根・きゅうり・焼き竹輪（N）・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・ぽん酢醤油

16日
- ガパオライスふう

精白米・【肉】鶏ひき肉・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】ふんわり炒りたまご
- べつかいぎゅうにゅう
- ★クイッティオスープ

クイッティオ・ベーコン（K）・もやし・人参・長葱・シャンタン・醤油・食塩・こしょう
- パインゼリー

パインゼリー

17日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- あぶらあげとほうれんそうのみそしる

油揚げ・ほうれん草・かつおだし・白味噌
- からあげ　　幼小２個・中３個

若どりの唐揚げ・キャノーラ油
- きゅうりこんぶ

きゅうり・白菜・塩昆布

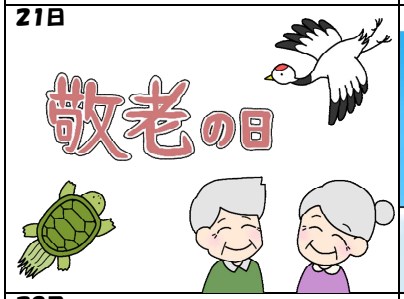
18日
- ミルクパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ブラウンシチュー

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリンピース・生姜・にんにく・トマトペースト・生クリーム・ビーフシチュールウ・コンソメ・米油
- ★たらのトマトソースやき

助宗鱈　トマトソース漬
- ★えだまめとコーンのソテー

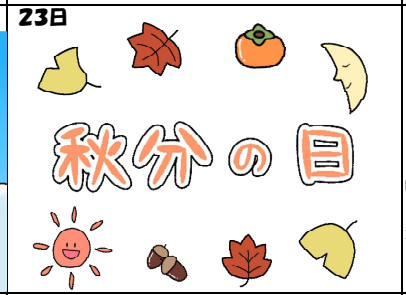
ウインナー・枝豆・コーン・ピーマン・別海バター・コンソメ・醤油・食塩・こしょう

21日



22日

23日



24日　【海藻サラダの日】
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- スープカレー

じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・かぼちゃ・スープカレールウ（マイルド・ホット）・ハーブシーズニング・米油
- メンチカツ

FMメンチカツ・キャノーラ油
- ★かいそうサラダ

大根・きゅうり・人参・海藻サラダ・和風ドレッシング

25日

お弁当の日

別海牛乳がつきます☆彡

28日
- ジャージャーめん

中華麺・豚ひき肉・玉葱・人参・長葱・筍・グリンピース・干椎茸・生姜・にんにく・赤味噌・豆板醤・本てり・酒・醤油・三温糖・でん粉・米油・ごま油
- べつかいぎゅうにゅう
- ぎょうざ　　幼１個・小中２個

焼き目付き餃子
- ★ソーダフロートふうゼリー

ソーダフロート風ゼリー

29日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- とうふとわかめのすましじる

豆腐・わかめ・長葱・かつおだし・醤油・めんつゆ・食塩
- すきやきふうに

豚肉・焼き豆腐・玉葱・長葱・えのき茸・白滝・本てり・酒・醤油・三温糖・米油
- ポリポリあえ

白菜・ほうれん草・つぼ漬・醤油・ごま油

30日
- ほたてトロトロどん

精白米・野付産ほたて・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・干椎茸・本てり・酒・醤油・三温糖・でん粉・ごま油
- べつかいぎゅうにゅう
- もやしとしめじのみそしる

もやし・しめじ・かつおだし・白味噌
- チーズ

学給用ベビーチーズ

小学生、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。

小　エネルギー：621kcal　たんぱく質：25.6g　脂質：20.4g

中　エネルギー：772kcal　たんぱく質：31.2g　脂質：23.7g