

令和8年度 別海町学校給食センター			
10がっのこんだて			
～10月 今日は何の日？～			
1日	2日	3日	4日
・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ★サンラータン	・コッペパン ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンポタージュ	・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごしる	・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・わかつおとわかめのみそしる
鶏肉・豆腐・人参・筍・長葱・干椎茸・丸鶏がらスープ・酒・醤油・米酢・塩・こしょう・ごま油・ラー油・でん粉	玉葱・コーン・パセリ・コーンペースト・コーンポタージュ・別海バター・別海牛乳・コンソメ・小麦粉・塩・こしょう	鶏肉・ブチかぼちゃもち・大根・人参・長葱・干椎茸・かつおだし・めんつゆ・醤油・塩	鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・筍・干椎茸・ケチャップ・オイスターソース・酒・薄口醤油・りんご酢・三温糖・塩・米油・でん粉
・はるまき みんななかよし国産春巻・キャノーラ油 ・ちゅうかくらげあえ	・ポークチャップ 豚肉・玉葱・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・醤油・三温糖・食塩・こしょう・米油・でん粉 ・コールスローサラダ ハム・キャベツ・きゅうり・パプリカ・エッグケアマヨネーズ・レモン汁・塩・こしょう	★ほっけのゆずみそやき 綿ほっけ 柚子味噌漬 ・キャベツのごまあえ キャベツ・人参・白すりごま・醤油・上白糖	・さつまいもてんぷら さつまいも天ぷら・キャノーラ油 ・はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリー
5日	6日	7日	8日
【しもんの日】 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・油揚げ・大根・人参・小松菜・ごぼう・長葱・かつおだし・本てり・めんつゆ・醤油・塩・米油 ・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 ・はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリー	・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こうやとうふとわかめのみそしる 高野豆腐・わかめ・かつおだし・白味噌 ・にくじゃが 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・枝豆・白滝・本てり・醤油・三温糖・米油 ★こまつなとベーコンのサラダ ベーコン（K）・小松菜・もやし・白ごま・醤油・米酢・上白糖・米油	・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごしる 鶏肉・ブチかぼちゃもち・大根・人参・長葱・干椎茸・かつおだし・めんつゆ・醤油・塩 ★ほっけのゆずみそやき 綿ほっけ 柚子味噌漬 ・キャベツのごまあえ キャベツ・人参・白すりごま・醤油・上白糖	・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・カレーパウダー（B・I）・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・さつまいもとくりのタルト お米de国産さつまいもと栗のタルト
12日	13日	14日	15日
・スポーツの日 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・油揚げ・大根・人参・小松菜・ごぼう・長葱・かつおだし・本てり・めんつゆ・醤油・塩・米油 ・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 ・はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリー	・みそカツどん 精白米・【味噌カツ】お弁当カツ・キャノーラ油・白味噌・赤味噌・本てり・酒・三温糖・白ごま・白すりごま・でん粉・【野菜】キャベツ・白味噌・赤味噌・本てり・酒・三温糖 ・べつかいぎゅうにゅう ★あげとほうれんそうのすましじる 油揚げ・ほうれん草・かつおだし・めんつゆ・醤油・塩 ・おちゃめなだいず お茶めな大豆	・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ワナタンスープ ワナタン・玉葱・人参・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・はくさいのちゅうかうまに 鶏肉・緑豆春雨・白菜・人参・生姜・にんにく・丸鶏がらスープ・酒・醤油・三温糖・塩・あらびきこしょう・ごま油・でん粉 ・きりぼしだいこんのナムル 切干大根・人参・ほうれん草・白ごま・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油	・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 鶏肉・豆腐・キャベツ・人参・かつおだし・白味噌 ・たれつきにくだんご FM味付け肉団子 ・いそに 油揚げ・ひじき・人参・ごぼう・つきこんにゃく・醤油・三温糖・ごま油
19日	20日	21日	22日
・しょうゆラーメン 中華麺・豚肉・なると・味付メンマ・白菜・人参・もやし・長葱・醤油ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・煮干し ・べつかいぎゅうにゅう ・さけメンチチーズカツ 鮭メンチチーズカツ・キャノーラ油 ・ミニだいやき ミニだいやき	・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・けんちんじる 豆腐・油揚げ・大根・人参・ごぼう・長葱・つきこんにゃく・干椎茸・かつおだし・めんつゆ・醤油・塩・米油 ・みそだれチキン 鶏肉・玉葱・ピーマン・生姜・にんにく・エッグケアマヨネーズ・豆板醤・赤味噌・酒・醤油・三温糖・米油 ・はくさいのつくだにあえ 白菜・おかか佃煮・醤油	・やきにくどん 精白米・豚肉・キャベツ・玉葱・ピーマン・もやし・焼き肉のたれ・塩・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・わかめとえのきのスープ 鶏肉・わかめ・人参・えのき茸・シャンタン・醤油・塩・米油 ・かたぬきチーズ 型抜きチーズ	・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 豆豉・青梗菜・かつおだし・白味噌 ・じゃがいものバターに 豚ひき肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース・粉チーズ・別海バター・コンソメ・醤油・三温糖・塩・こしょう・米油 ・くきわかめいりだいこんサラダ 茎わかめ・大根・人参・きゅうり・ツナ・和風ドレッシング
26日	27日	28日	29日
・★とうにゅうクリームスパゲティ スパゲティ・オリーブ油・【ソース】ベーコン（N）・玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・にんにく・豆乳・アレルゲンフリーシチューフレーク・アレルゲンフリーホワイトル・コンソメ・小麦粉・塩・あらびきこしょう・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・チキンナゲット 幼小2個・中3個 FMチキンナゲット・キャノーラ油 ★かぼちゃプリン 北海道産かぼちゃのプリン	・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・もやしスープ ハム・味付メンマ・もやし・長葱・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・すとり 鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・筍・干椎茸・ケチャップ・オイスターソース・酒・薄口醤油・りんご酢・三温糖・塩・米油・でん粉 ・かふうきゅうりづけ きゅうり・人参・白ごま・醤油・米酢・上白糖・ごま油	・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 ・たらすのスパイスあげ たらすのスパイス揚げ・キャノーラ油 ・ひじきいりきんぴら 豚肉・ひじき・人参・ごぼう・つきこんにゃく・白ごま・本てり・酒・醤油・三温糖・米油・ごま油	・【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・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレーパウダー（B・I）・米油 かぼちゃ型ハンバーグ ・べつかいぎゅうにゅう ・ハロウィンポンチ 黄桃缶・パイナップル・カットゼリー（ぶどう・みかん）・ナタデココ
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：624kcal たんぱく質：24.3g 脂質：20.3g	中 エネルギー：774kcal たんぱく質：29.1g 脂質：23.8g	お弁当の日 別海牛乳がつきます☆