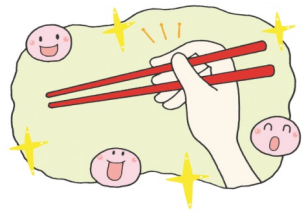


【 ラッキーデー 】  かたぬき、しょうきい、型抜きした食材が、20個入っています。あたった人は…ラッキー！素敵な1日になるといいですね★		平成29年度 別海町学校給食センター 6月のこんだて ～はし、きちんともてているかな？～  イラストのように、はしをきちんと持つと、手指に負担がかからず、食べものがはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持っても、持つ位置が上すぎたり下すぎると使いにくいので、注意してくださいね。		1日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとたまごのみそしる 玉ねぎ・鶏卵・かつおだし・白味噌 ・しぐれに 豚肉・こんにゃく・人参・牛蒡・生姜・三温糖・醤油・酒・米油 ・こんさいサラダ 大根・蓮根・人参・和風ドレッシング (小)639kcal たんぱく26.7g (中)800kcal たんぱく32.3g	2日 ・クルミパン ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃニョッキクリームに かぼちゃ餅・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・こしょう・チキンコンソメ・塩・パセリ ・きゃべつメンチカツ きゃべつメンチカツ・米油 ・ポテトサラダ じゃがいも・きゅうり・コーン・人参・枝豆・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・上白糖 (小)816kcal たんぱく26.0g (中)986kcal たんぱく30.6g
5日 ・しおラーメン 中華麺・豚肉・コーン・きゃべつ・もやし・味付きメンマ・人参・長ねぎ・なると・鶏ガラ・ラーメンスープ・シャンタン ・べっかいぎゅうにゅう ・しゅうまい 安心素材肉焼売 ・ごまなしアーモンドフィッシュ ごまなしアーモンドフィッシュ 幼1個・小中2個 (小)623kcal たんぱく30.0g (中)748kcal たんぱく35.7g	6日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 人参・牛蒡・干椎茸・鶏肉・小松菜・醤油・酒・でん粉・塩・かつおだし ・えびいかかきあげ えびいかかき揚げ・米油 ・だいこんのサラダ 大根・人参・きゅうり・ツナ・もやし・白味噌・醤油・米酢・上白糖・ごま油 ごはんの上に乗せて、タレをかけて食べてもおいしいよ！ (小)654kcal たんぱく19.5g (中)801kcal たんぱく23.2g	7日 ・ドライカレー 精白米・麦・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・大豆・トマトケチャップ・ウスターソース・カレー粉・カレールウ・赤ワイン・チキンコンソメ・三温糖・ソフリット・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・きゃべつのオーロラサラダ きゃべつ・人参・ハム・エッグケアマヨネーズ・トマトケチャップ・塩・こしょう ・クリーミーベビーチーズ クリーミーベビーチーズ（パナラビーンズ入り） (小)788kcal たんぱく26.3g (中)980kcal たんぱく31.3g	8日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・もやしとだいこんはのみそしる もやし・大根葉・かつおだし・白味噌 ・たらのねぎしおやき たらの塩麹焼き ・あつあげのしょうゆいため 厚揚げ・玉ねぎ・人参・生姜・いんげん・豚肉・醤油・酒・オイスターソース・シャンタン・三温糖・米油・ごま油 骨に注意して、食べましょう！ (小)649kcal たんぱく31.1g (中)812kcal たんぱく37.8g	9日 ・バターリッチパン ・べっかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ ベーコン・白菜・玉ねぎ・人参・ソフリット（玉ねぎ・セロリ・人参）・チキンコンソメ・塩・こしょう ・チリコンカン 豚ひき肉・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・ダイストマト・ミックスビーンズ・チリパウダー・塩・こしょう・トマトケチャップ・中濃ソース・トマトピューレー・米油 ・イタリアンサラダ きゅうり・黄ピーマン・きゃべつ・イタリアンドレッシング (小)658kcal たんぱく26.8g (中)800kcal たんぱく32.1g	
12日 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・牛蒡・人参・大根・油揚げ・小松菜・長ねぎ・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・やきかまチーズロールあげ 焼きかまチーズロール揚げ・米油 ・シャキシャキあえ 切干大根・もやし・人参・きゅうり・醤油・上白糖・米酢・ごま油 (小)608kcal たんぱく26.0g (中)736kcal たんぱく31.0g	13日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・だいこんとあつあげのみそしる 大根・厚揚げ・かつおだし・白味噌 ・おやこに 鶏肉・なると・玉ねぎ・人参・干椎茸・鶏卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油 ・たくあんあえ たくあん・きゅうり・醤油・ごま油・白ごま (小)590kcal たんぱく22.2g (小)737kcal たんぱく26.7g	14日 ・さんしょくどん（そぼろ・やさい・たまご） 精白米・（豚肉・生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・醤油・米油）・（小松菜・もやし・人参・醤油・白ごま）・（錦糸卵） ・べっかいぎゅうにゅう ・ちゅうかスープ えのき・人参・青梗菜・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・やきプリンタルト 焼きプリンタルト (小)706kcal たんぱく30.5g (中)853kcal たんぱく36.6g	15日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいとにんじんのみそしる 白菜・人参・かつおだし・白味噌 ・ほっけフライ ほっけフライ・米油 ・やさいのいりに 鶏肉・牛蒡・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・干椎茸・大福豆・三温糖・醤油・酒・めんつゆ・米油 骨に注意して、食べましょう！ (小)692kcal たんぱく26.3g (中)859kcal たんぱく30.2g	16日 ・こくとうパン ・べっかいぎゅうにゅう ・レタススープ レタス・玉ねぎ・チキンコンソメ・塩・こしょう ・ハンバーグソースがけ ハンバーグ・玉ねぎ・醤油・すりおろしりんご・酒・本てり・三温糖 ・えのきのカルボナーラふう えのき・じゃがいも・人参・ツナ・ベーコン・別海バター・醤油・あらびきこしょう・チキンコンソメ・生クリーム (小)604kcal たんぱく26.2g (中)740kcal たんぱく30.8g	
19日 ・わふうスパゲティ スパゲティ・ぶなしめじ・玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・豚肉・ベーコン・塩・こしょう・醤油・オイスターソース・めんつゆ・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・コーンコロッケ コーンコロッケ・米油 ・いちごクレープ いちごクレープ （小）620kcal たんぱく22.6g （中）754kcal たんぱく25.9g	20日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とうふとねぎのみそしる 豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・さんまのかばやき さんまの蒲焼き ・だいこんのふくめに 大根・人参・つきこん・さつま揚げ・生姜・醤油・本てり・かつおだし・三温糖・米油 幼1個・小中2個 (小)641kcal たんぱく24.9g (中)834kcal たんぱく31.8g	21日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・わかめスープ わかめ・玉ねぎ・醤油・白ごま・シャンタン・塩・こしょう ・ホイコーロー 豚肉・きゃべつ・赤ピーマン・長ねぎ・にんにく・生姜・醤油・赤味噌・甜麺醬・三温糖・酒・オイスターソース・ごま油・豆板醤・米油 ・もやしのナムル もやし・きゅうり・醤油・米酢・ごま油・塩・上白糖 (小)607kcal たんぱく22.7g (中)761kcal たんぱく27.3g	22日 べっかいぎゅうにゅう ※別海牛乳がつかます  べんとう お弁当の日 (小)697kcal たんぱく336g (中)874kcal たんぱく41.3g	23日 ・かぼちゃパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ミルクシチュー ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう ・コーンフ레이크チキン 鶏肉・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・コーンフ레이크 ・ほうれんそうときゃべつのソテー ほうれん草・きゃべつ・ウインナー・コーン・別海バター・塩・こしょう・醤油 (小)697kcal たんぱく336g (中)874kcal たんぱく41.3g	
26日 ・きつねうどん うどん・なると・鶏肉・油揚げ・人参・長ねぎ・めんつゆ・本てり・干椎茸・醤油・かつおだし・昆布・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・じゃこおひたし 白菜・小松菜・もやし・ちりめんじゃこ・ごま油・醤油 ・さつまパイ さつまパイ・米油  (小)730kcal たんぱく25.9g (中)838kcal たんぱく30.3g	27日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・おろしじる 鶏肉・大根おろし・人参・長ねぎ・じゃがいも・ぶなしめじ・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・米油 ・あじのしろてりやき あじの白照り漬け ・カラフルきんぴら 牛蒡・人参・コーン・ピーマン・さつま揚げ・ごま油・白ごま・三温糖・醤油・酒・本てり 骨に注意して、食べましょう！ (小)588kcal たんぱく24.4g (中)737kcal たんぱく29.4g	28日 ・ミートボールカレー 精白米・麦・ミートボール・じゃがいも・人参・生姜・玉ねぎ・にんにく・カレールウ・米油・チャツネ ・べっかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・フルーツゼリーあえ 黄桃・白桃・りんご・バナナ・レモン果汁・ゼリー（マスカット・はちみつレモン） （小）743kcal たんぱく19.3g （中）925kcal たんぱく23.0g	29日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ふのみそしる 豆麴・玉ねぎ・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・ちくぜんに 鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・牛蒡・なると・いんげん・醤油・三温糖・本てり・酒・かつおだし・米油 ・きゃべつのごまあえ きゃべつ・人参・白ごま・醤油・上白糖 (小)606kcal たんぱく21.8g (中)758kcal たんぱく26.1g	30日 ・コッペパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ラビオリのトマトスープ ポークラビオリ・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・にんにく・ダイストマト・トマトケチャップ・チキンコンソメ・塩・こしょう・三温糖・米油 ・チーズオムレツ チーズオムレツ ・ベーコンとやさいのソテー ベーコン・きゃべつ・黄ピーマン・ピーマン・人参・醤油・塩・こしょう・チキンコンソメ・米油 (小)653kcal たんぱく24.1g (中)800kcal たんぱく28.9g	