平成２９年度　１０月のこんだて

別海町学校給食センター

2日
・ごもくうどん
うどん・なると・油揚げ・豚肉・干椎茸・人参・長ねぎ・ほうれん草・めんつゆ・本てり・醤油・かつおだし・塩

・べっかいぎゅうにゅう
・きつねもち
きつねもち

うどんの上にのせて食べるとおいしいよ♪

・シャキシャキあえ
切干大根・小松菜・もやし・人参・きゅうり・醤油・上白糖・米酢・ごま油

Lucky ラッキー20

（小）627kcal　たんぱく21.6g　（中）736kcal　たんぱく25.0g

3日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・こうやどうふとたまねぎのみそしる
高野豆腐・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

・やさいメンチカツ
野菜メンチカツ・米油

・ひじきのいために
ひじき・鶏ひき肉・さつま揚げ・牛蒡・人参・つきこん・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油・ごま油

（小）635kcal　たんぱく23.9g　（中）804kcal　たんぱく29.2g

4日
・ぶたみそどん
精白米・（豚肉・生姜・玉ねぎ・酒・本てり・赤味噌・三温糖・唐辛子粉・白ごま・米油）・（ミックスベジタブル・コーン・きゃべつ・別海バター・醤油・塩・こしょう・米油）

・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・かつおだし・塩・醤油・めんつゆ・米油

・おつきみだんご（みたらし）
お月見だんご（みたらし）

（小）711kcal　たんぱく32.6g　（中）875kcal　たんぱく39.5g

5日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・えのきとあぶらあげのみそしる
えのき・油揚げ・かつおだし・白味噌

・ちくぜんに
鶏肉・人参・干椎茸・蓮根・里芋・なると・いんげん・米油・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・酒

・いそかあえ
ほうれん草・もやし・人参・刻みのり・醤油・上白糖

（小）560kcal　たんぱく23.1g　（中）701kcal　たんぱく27.8g

6日　＜べっかいきゅうしょく＞
・バターパン
・べっかいぎゅうにゅう
・ほたてチャウダー
野付産ほたて・玉ねぎ・人参・ベーコン・別海バター・別海牛乳・小麦粉・塩・チキンコンソメ・こしょう

・やさいとたまごのオーブンやき
野菜と卵のオーブン焼き

・キャロットサラダ
人参・きゃべつ・ツナ・コーン・上白糖・塩・米酢・こしょう・米油

・べつかいのアイスクリーム
べつかいのアイスクリーム屋さん（幼バニラ・小中チョコ）

（小）833kcal　たんぱく31.4g　（中）982kcal　たんぱく37.2g

9日

10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

・しぐれに
豚肉・つきこん・人参・牛蒡・生姜・三温糖・酒・醤油・米油

・もやしのからしあえ
もやし・きゅうり・人参・ササミフレーク・醤油・上白糖・洋がらし粉

Lucky ラッキー20

（小）582kcal　たんぱく26.9g　（中）728kcal　たんぱく32.6g

11日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ちゅうかふうコーンスープ
コーン・玉ねぎ・干椎茸・クリームコーン缶・シャンタン・でん粉・塩

・あげぎょうざ
餃子・米油　　幼２個・小中３個

・チャプチェふう
豚肉・春雨・人参・ニラ・赤ピーマン・生姜・にんにく・長ねぎ・三温糖・醤油・酒・豆板醤・白ごま・ごま油・塩・こしょう

（小）681kcal　たんぱく22.9g　（中）877kcal　たんぱく28.5g

12日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ぐだくさんじる
鶏肉・人参・長ねぎ・ほうれん草・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・米油

・さばのみそに
さばの味噌煮

・だいこんとこんにゃくのそぼろに
豚ひき肉・大根・こんにゃく・人参・生姜・グリンピース・醤油・酒・本てり・三温糖・米油

（小）711kcal　たんぱく29.2g　（中）855kcal　たんぱく33.3g

13日
・かぼちゃパン
・べっかいぎゅうにゅう
・コンソメスープ
ベーコン・きゃべつ・人参・玉ねぎ・チキンコンソメ・塩・こしょう

・まめとウインナーのトマトに
ミックスビーンズ・ウインナー・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・三温糖・塩・オリーブ油

・イタリアンサラダ
黄ピーマン・きゃべつ・きゅうり・コーン・米油・米酢・塩・こしょう・上白糖

（小）567kcal　たんぱく23.0g　（中）716kcal　たんぱく28.5g

16日
・みそラーメン
中華麺・豚肉・なると・長ねぎ・もやし・きゃべつ・玉ねぎ・人参・味付きメンマ・ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・塩

・べっかいぎゅうにゅう
・コーンしゅうまい　　幼２個・小中２個
コーンしゅうまい

・チーズ
型抜きチーズ

（小）681kcal　たんぱく31.9g　（中）834kcal　たんぱく38.3g

17日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・はくさいスープ
白菜・ぶなしめじ・ベーコン・シャンタン・塩・こしょう・醤油

・たらチャップ
たら・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・玉ねぎ・米油・ケチャップ・ウスターソース・エッグケアマヨネーズ・三温糖

・ドレッシングあえ
きゃべつ・人参・ブロッコリー・ごまドレッシング

（小）600kcal　たんぱく21.1g　（小）751kcal　たんぱく25.3g

18日
・カレーライス
精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ・米油

・べっかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ
福神漬け

・フルーツあんにん
キウイ・白桃缶・黄桃缶・パイン缶・りんご缶・杏仁豆腐

Lucky ラッキー20

（小）681kcal　たんぱく21.3g　（中）848kcal　たんぱく25.5g

19日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・じゃがいもとわかめのみそしる
じゃがいも・わかめ・かつおだし・白味噌

・あつあげのみそいため
厚揚げ・玉ねぎ・人参・干椎茸・豚肉・いんげん・生姜・にんにく・赤味噌・オイスターソース・醤油・ごま油・三温糖・本てり・酒・米油

・じゃこおひたし
白菜・ほうれん草・もやし・ちりめんじゃこ・ごま油・醤油

（小）633kcal　たんぱく26.6g　（中）793kcal　たんぱく32.1g

20日
・ソフトフランスパン　いちごジャム
・べっかいぎゅうにゅう
・クリームシチュー
豚肉・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

・ハンバーグ（デミグラスソースがけ）
ハンバーグ・玉ねぎ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・塩・三温糖・チキンコンソメ

・きゃべつとコーンのソテー
きゃべつ・コーン・ベーコン・別海バター・塩・こしょう・チキンコンソメ・醤油

（小）681kcal　たんぱく31.3g　（中）826kcal　たんぱく36.8g

23日
・わふうスパゲティ
スパゲティ・米油・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

・べっかいぎゅうにゅう
・ハムカツ
ハムカツ・米油

・ハニーピーナッツ
ハニーピーナッツ

（小）694kcal　たんぱく24.0g　（中）790kcal　たんぱく26.6g

24日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・もやしとながねぎのみそしる
もやし・長ねぎ・かつおだし・白味噌

・すきやきふうに
豚肉・しらたき・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・えのき・醤油・三温糖・本てり・酒・米油

・おかかマヨあえ
白菜・焼き竹輪・ツナ・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油

（小）634kcal　たんぱく23.4g　（中）793kcal　たんぱく28.1g

25日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ちゅうかスープ
人参・小松菜・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・チンジャオロース
豚肉・赤ピーマン・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・オイスターソース・醤油・酒・三温糖・塩・シャンタン・ごま油・米油

・きゃべつのちゅうかサラダ
きゃべつ・じゃがいも・きゅうり・人参・ごま油・りんご酢・醤油・上白糖

（小）608kcal　たんぱく22.7g　（中）761kcal　たんぱく27.3g

26日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・さつまじる
さつまいも・豆腐・つきこん・牛蒡・大根・人参・豚肉・生姜・米油・かつおだし・白味噌

・のりふうみチキン
鶏肉・塩・こしょう・めんつゆ・生姜・にんにく・青のり・昆布茶

・わふうソテー
もやし・きゃべつ・人参・焼き竹輪・醤油・チキンコンソメ・三温糖・こしょう・米油

Lucky ラッキー20

（小）636kcal　たんぱく27.6g　（中）791kcal　たんぱく33.0g

27日　＜べっかいきゅうしょく＞
・ミルクパン
・べっかいぎゅうにゅう
・ミネストローネ
ベーコン・別高じゃがいも・別高玉ねぎ・人参・マカロニ・トマト缶・にんにく・チキンコンソメ・塩・こしょう・三温糖・米油

・さけのホワイトソースがけ
別海産鮭・玉ねぎ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう

・きのこソテー
えのき・じゃが芋・エリンギ・ぶなしめじ・あらびきこしょう・ハーブシーズニング（バジル）・米油

・べつかいのヨーグルト　別海のヨーグルト

（小）770kcal　たんぱく36.9g　（中）942kcal　たんぱく42.7g

30日　＜ハロウィンこんだて＞
・きつねうどん
うどん・なると・鶏肉・油揚げ・長ねぎ・人参・干椎茸・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩・昆布

・べっかいぎゅうにゅう
・かぼちゃチーズフライ
かぼちゃチーズフライ・米油

・ハロウィンデザート
かぼちゃプリン

（小）637kcal　たんぱく24.2g　（中）788kcal　たんぱく29.2g

31日
お弁当の日
＊別海牛乳がつきます。

ラッキーデー
Lucky ラッキー20

このマークがついた日のどこかに、型抜きした食材が２０個だけ入っているよ！
当たった人はラッキー！

10月は別海給食や行事食が盛りだくさん！
今月は6日と27日の2回、別海給食の日があります。
野付産のほたてや別海産の鮭をはじめ、別海高校の野菜等を使用します。
また、デザートは乳業興社のアイス（今回はチョコ！）やヨーグルトが出ます。
ほかにも10月は、お月見やハロウィン献立の日もあり、
盛りだくさんになっています。お楽しみに！

6日のアイスは別海町集落からの提供です。