

平成29年度

11月のこんだて

別海町学校給食センター

お知らせ「末松畜産」さんからの牛肉無償提供！ すえまつちくさん きゅうにくむしやうていきやう 今年も「末松畜産」さんから牛肉を約100kg むしやうていきやう 無償提供していただきました。ありがとうございます います！！30日の「スペシャルカレー」に使用 します。感謝の気持ちを忘れずにいただきま しょう♪ 12月にも使用予定です。 	こんげつ ベっかいぎゅうしょく にち ☆今月の別海給食は13日です☆ ベっかいこうこう しゅうかく なが 別海高校で収穫された長ねぎ・ じゃが芋・かぼちゃを使用しま す。また、まいにちのベっかい ぎゅうにゅう ベっかい しやう 牛乳と別海バターを使用して 作ったドーナツも1年ぶりに登 場です。お楽しみに！ 	1日 ・ドライカレー 〈音楽祭〉 精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・生姜・米油・ケ チャップ・ウスターソース・カレー粉・カレールー・赤ワイン・チキン コンソメ・三温糖・ソフリット ・ベっかいぎゅうにゅう ・ピーナッツサラダ サラダはお 椀に入れて 下さい。 きゃべつ・パプリカ・粉ピーナッツ・米 油・米酢・醤油・上白糖・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 (小)785kcal たんぱく32.3g (中)973kcal たんぱく38.7g	2日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・ちんげんさいととうふのみそしる 青梗菜・豆腐・かつおだし・白味噌 ・さんまのかばやき 幼小2個・中3個 さんまの蒲焼 ・いそに ひじき・つきこん・ごぼう・人参・油揚げ・醤 油・三温糖・ごま油  ラッキー20 (小)641kcal たんぱく23.6g (中)834kcal たんぱく30.2g	3日 ぶんか ひ 文化の日  ウインナーを はさんで食べ よう♪
6日 ・ツナのトマトスパゲティ スパゲティ・オリーブ油・ツナ・ベーコン・玉葱・人参・エリンギ・マッ シュルーム・にんにく・パセリ・トマト缶・ケチャップ・トマトスー プ・チキンコンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油 ・ベっかいぎゅうにゅう ・ほたてクリームコロッケ ほたてクリームコロッケ・米油 ・ワインゼリー ワインゼリー (小)665kcal たんぱく26.9g (中)752kcal たんぱく31.2g	7日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとふのみそしる 玉ねぎ・豆麩・かつおだし・白味噌 ・とりにくとさつまいものなもの 鶏肉・さつま芋・いんげん・生姜・醤油・三温糖・でん粉・白ごま・米油 ・こまつなともやしのごまあえ 小松菜・もやし・黒ごま・上白糖・醤油 (小)591kcal たんぱく21.6g (中)740kcal たんぱく25.9g	8日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・ちゅうかスープ えのき茸・人参・ほうれん草・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・にくだんご 幼小2個・中3個 肉団子 ・ピリからいため きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・豚肉・豆板醤・赤味噌・醤油・ 酒・三温糖・米油 (小)607kcal たんぱく23.8g (中)770kcal たんぱく29.1g	9日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・はくさいとあぶらあげのみそしる 白菜・油揚げ・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・本てり・三温糖・米油 ・くきわかめとだいこんのサラダ 茗わかめ・大根・きゅうり・人参・ツナ・和風ドレッシング  ラッキー20 (小)625kcal たんぱく26.3g (中)782kcal たんぱく31.8g	10日 ・せわりコッペパン ・ベっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃのクリームに 別高かぼちゃ・かぼちゃ餅・ベーコン・人参・玉ねぎ・小麦粉・別海牛 乳・別海バター・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ ・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 ・やさいソテー きゃべつ・パプリカ・チキンコンソメ・醤油・塩・粗挽きこしょう・オ リーブ油 (小)634kcal たんぱく24.4g (中)808kcal たんぱく30.8g
13日 〈ベっかいぎゅうしょく〉 ・ごもくうどん うどん麺・鶏肉・油揚げ・人参・別高長ねぎ・ほうれん草・なると・醤 油・本てり・めんつゆ・塩・かつおだし ・ベっかいぎゅうにゅう ・ゴロゴロポテト 別高じゃが芋・別高かぼちゃ・さつま 芋・米油・黒ごま・白ごま・上白糖・塩 ・クリームドーナツ ベっかいの牛乳屋さんクリームドーナツ  (小)649kcal たんぱく22.0g (中)804kcal たんぱく26.2g	14日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・キムチスープ 白菜キムチ・豚肉・大根・人参・ニラ・豆 腐・ごま油・かつおだし・白味噌・醤油 ・きびなごフライ きびなごフライ・米油 幼小2個・中3個 ・もやしナムル もやし・きゅうり・ささみ・醤油・米酢・上白糖・ごま油 卵を持っている可能 性があります。  ラッキー20 (小)626kcal たんぱく27.4g (小)808kcal たんぱく34.4g	15日 ・カラフルてりやきどん きざみのり 精白米・鶏肉・パプリカ・玉ねぎ・いんげん・コーン・酒・醤油・三温糖・ 水あめ・でん粉・米油 ・ベっかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 野菜入りつくね・白菜・ごぼう・大根・長ねぎ・かつおだし・白味噌・米 油 ・むらさきもちチップス 紫芋チップス (小)651kcal たんぱく30.5g (中)808kcal たんぱく37.0g	16日 お弁当の日 ベっかい ぎゅうにゅう ※別海コーヒー牛乳がつかます  (小)625kcal たんぱく26.3g (中)782kcal たんぱく31.8g	17日 ・あげパン ・ベっかいぎゅうにゅう ・オニオンスープ 玉ねぎ・チキンコンソメ・塩・別海バター・パセリ ・ベーコンチーズオムレツ ベーコンチーズオムレツ ・オーロラサラダ きゃべつ・きゅうり・人参・ハム・エッグケアマヨネーズ・ケチャッ プ・塩・こしょう (小)759kcal たんぱく20.2g (中)924kcal たんぱく23.3g
20日 ・しょうゆラーメン 中華麺・豚肉・なると・味付メンマ・白菜・長ねぎ・もやし・人参・醤油 ラーメンスープ・豚骨・鶏がら・煮干 ・ベっかいぎゅうにゅう ・くりのコロッケ 栗のコロッケ・米油 ・フルーツしらたま みかん・桃・パイナップル・白玉  ラッキー20 (小)719kcal たんぱく29.2g (中)907kcal たんぱく35.7g	21日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・こうやどうふとしめじのみそしる 高野豆腐・しめじ・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・醤油・酒・オイスターソー ス・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油 ・ごぼうサラダ ごぼう・人参・きゅうり・ツナ・エッグケアマヨネーズ・醤油・白ごま・ 上白糖 (小)616kcal たんぱく27.0g (小)771kcal たんぱく32.6g	22日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・わかめスープ わかめ・玉ねぎ・シャンタン・醤油・塩・こしょう・白ごま ・にくしゅうまい 幼小2個・中3個 肉しゅうまい ・ほたていりはっぼうさい 野付産ほたて・白菜・人参・竹の子・干椎茸・なると・きくらげ・にんに く・酒・醤油・オイスターソース・シャンタン・塩・でん粉・米油・ごま 油 (小)625kcal たんぱく23.0g (中)807kcal たんぱく28.6g	23日 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日  (小)625kcal たんぱく23.0g (中)807kcal たんぱく28.6g	24日 ・ココアパン ・ベっかいぎゅうにゅう ・イタリアンスープ ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マカロニ・チキンコンソメ・醤油・ 塩・こしょう・米油 ・えびフライ 幼小1個 Pソース 小中2個 タルタルソース エビフライ・米油 ・ブロッコリーとチキンのサラダ ブロッコリー・コーン・玉ねぎ・ささみ・イタリアンドレッシング (小)680kcal たんぱく26.6g (中)819kcal たんぱく31.9g
27日 ・けんちんうどん うどん麺・鶏肉・大根・人参・長ねぎ・小松菜・ごぼう・油揚げ・醤油・本 てり・めんつゆ・塩・かつおだし・米油 ・ベ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・米油 ・ちゅうかくらげあえ 中華くらげ・もやし・人参・りんご酢・醤油・塩・上白糖・ごま油 (小)602kcal たんぱく27.8g (中)755kcal たんぱく34.9g	28日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・なめこととうふのみそしる なめこ・豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・じゃがそばろ 豚肉・じゃが芋・人参・白滝・枝豆・生姜・醤油・三温糖・本てり・米油 ・しそひじきあえ ほうれん草・白菜・しそ味ひじき (小)611kcal たんぱく22.1g (中)765kcal たんぱく26.6g	29日 ・ごはん ・ベっかいぎゅうにゅう ・きゃべつとあぶらあげのみそしる きゃべつ・人参・油揚げ・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 ・ごもくに 人参・れん根・こんにゃく・大豆・焼き竹輪・米油・醤油・本てり・三温 糖 (小)661kcal たんぱく22.5g (小)827kcal たんぱく27.0g	30日 ・スペシャルカレー 精白米・麦・牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんに く・別海バター・米油・赤ワイン・チャツネ・カレールー ・ベっかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬 ・りんご りんご   ラッキー20 (小)728kcal たんぱく20.5g (小)902kcal たんぱく24.5g	【ラッキーデー】  ラッキー20 このマークがついた日のどこかに、型抜 きた食材(星や花など)が20個だけ 入っているよ！ 当たった人はラッ キー！