

28年度

6月のこんだて

別海町給食センター

 6月4日は、64歯予防デー! 虫歯予防には、よく噛んで食べることやカルシウムをとることがたいせつです。そこで1日早いですが3日の よく噛んでおし歯0 		1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 油揚げ・えのき・人参・かつおだし・白味噌 - キャベツメンチカツ キャベツメンチカツ・米油 - やさいソテー 小松菜・ハム・ミックスベジタブル・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・こしょう・米油  (小)642kcal たんぱく20.5g / (中)827kcal たんぱく25.2g	2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 - だいこんとぶたにくのもの 豚肉・大根・人参・いんげん・しょうが・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油 - こんさいサラダ ツナ・ごぼう・きゅうり・れん根・醤油・米酢・上白糖・ごま油 (小)577kcal たんぱく24.9g / (中)722kcal たんぱく30.0g	3日 - ソフトフランスパン - ブルーベリージャム - べっかいぎゅうにゅう - ミネストローネ ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃがいも・にんにく・トマト缶・三温糖・チキンコンメ・塩・こしょう・米油 - コーンフレークチキン 鶏肉・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・コーンフレーク - マカロニサラダ クルルマカロニ・きゅうり・ハム・人参・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ  (小)645kcal たんぱく28.1g / (中)793kcal たんぱく34.1g
6日 - やさいみそラーメン 中華麺・豚肉・なると・味付けメンマ・長ねぎ・もやし・きゃべつ・玉ねぎ・人参・ラーメンスープ・鶏がら・豚骨・煮干し・塩 - べっかいぎゅうにゅう - しゅうまい 幼・小2個 中3個 - メープルパンケーキ メープルパンケーキ  (小)726kcal たんぱく31.1g / (中)893kcal たんぱく38.3g	7日 - ごはん - べっかいぎゅうにゅう - ぐだくさんみそしる 干椎茸・大根・人参・小松菜・油揚げ・かつおだし・白味噌 - とりのからあげ 幼・小2個 中3個 鶏の唐揚げ・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・上白糖・醤油・からし粉 (小)630kcal たんぱく22.7g / (中)816kcal たんぱく28.8g	8日 - ドライカレー 精白米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・しょうが・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・米油 - べっかいぎゅうにゅう - コースロー きゅうり・きゃべつ・ハム・黄パプリカ・エッグフリーマヨネーズ・レモン果汁・塩・こしょう - もも もも缶 (小)776kcal たんぱく29.0g / (中)971kcal たんぱく35.1g	9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・シャンタン・塩・こしょう - ホイコーロー 豚肉・きゃべつ・赤パプリカ・長ねぎ・にんにく・しょうが・醤油・赤味噌・甜麺醤・豆板醤・三温糖・酒・オイスターソース・ごま油・米油 - きゅうりともやしのなんばんづけ きゅうり・もやし・上白糖・醤油・とうがらし粉・白ごま・ごま油 (小)563kcal たんぱく22.8g / (中)706kcal たんぱく27.4g	10日 - クルミパン - べっかいぎゅうにゅう - いんげんまめのシチュー 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・白いんげん豆ビュール・小麦粉・別海バター・別海牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう - しろみざかなのハーブやき たら・塩・ハーブシーズニング・オリーブ油 - かぼちゃのカレーいため かぼちゃ・玉ねぎ・ベーコン・カレー粉・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 (小)702kcal たんぱく35.6g / (中)858kcal たんぱく42.9g
13日 - クリームスパゲティ スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・ベーコン・にんにく・オリーブ油・別海バター・別海牛乳・生クリーム・ベシヤメルルー・シチューミックスクリーム・塩・こしょう - べっかいぎゅうにゅう - さけフライ 鮭フライ・米油 - ストロベリーカスターダルト ストロベリーカスターダルト (小)710kcal たんぱく27.0g / (中)833kcal たんぱく32.4g	14日 - ごはん - べっかいぎゅうにゅう - だいこんとあぶらあげのみそしる 大根・油揚げ・かつおだし・白味噌 - てりやきチキン 鶏肉・醤油・三温糖・本てり・でん粉 - ほうれんそうとはくさいのごまあえ ほうれん草・白菜・人参・黒ごま・上白糖・醤油  (小)604kcal たんぱく23.5g / (中)752kcal たんぱく27.9g	15日 - ごはん - のりのつくだに - べっかいぎゅうにゅう - ちんげんさいとこうやどうふのみそしる 青梗菜・高野豆腐・かつおだし・白味噌 - たまごやき 臭たくさんの卵焼き - 磯煮 ひじき・つきこん・ごぼう・油揚げ・人参・醤油・三温糖・ごま油 (小)571kcal たんぱく20.7g / (中)698kcal たんぱく23.6g	16日 - ごはん - べっかいぎゅうにゅう - みだくさんじる 長ねぎ・人参・じゃがいも・大根・しめじ・豆腐・かつおだし・めんつゆ・塩・醤油・本てり - ぶたのしょうがやき 豚肉・酒・玉ねぎ・しょうが・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 (小)589kcal たんぱく26.5g / (中)737kcal たんぱく32.0g	17日 - ミルクパン - べっかいぎゅうにゅう - ラビオリのスープ ボークラビオリ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・マッシュルーム・にんにく・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 - はたてグラタン はたてグラタン - ゆでやさいサラダ きゃべつ・きゅうり・人参・イタリアンドレッシング (小)570kcal たんぱく22.3g / (中)701kcal たんぱく27.1g
20日 - こくとうパン - べっかいぎゅうにゅう - やさいスープ じゃがいも・きゃべつ・玉ねぎ・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう - まめとウィンナーのトマトに ミックスビーンズ・豚肉・ウィンナー・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・にんにく・オリーブ油・ケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・三温糖・塩 - こまつなとにんじんのアーモンドあえ 小松菜・人参・アーモンド粉・上白糖・醤油 (小)584kcal たんぱく24.4g / (中)742kcal たんぱく30.3g	21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 - さんまのみぞれに さんまのみぞれ煮 - あつあげのしょうゆいため 豚肉・玉ねぎ・人参・厚揚げ・いんげん・しょうが・シャンタン・酒・オイスターソース・醤油・三温糖・ごま油・米油 (小)685kcal たんぱく28.3g / (中)825kcal たんぱく32.5g	22日 - ぶたまそどん 精白米・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ・ミックスベジタブル・しょうが・酒・本てり・赤味噌・三温糖・とうがらし粉・別海バター・醤油・塩・こしょう・白ごま・米油 - べっかいぎゅうにゅう - けんちんじる 豆腐・人参・大根・干椎茸・ごぼう・油揚げ・米油・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし - むらさきいもチップス 紫芋チップス  (小)668kcal たんぱく27.7g / (中)824kcal たんぱく38.5g	23日 お弁当の日 ※別海牛乳がつきます 	24日 - バターパン - 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・玉ねぎ・人参・ソフリット・チキンコンソメ・塩・こしょう - ハンバーグ (きのこソース) ハンバーグ・米油・えのき・しめじ・干椎茸・三温糖・本てり・でん粉・醤油 - ほうれんそうとベーコンのバターソテー ほうれん草・ベーコン・別海バター・こしょう・塩・醤油・米油 (小)668kcal たんぱく27.7g / (中)816kcal たんぱく32.4g
27日 - ごもくうどん うどん・人参・長ネギ・なると・油揚げ・豚肉・干椎茸・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩 - べっかいぎゅうにゅう - かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ・米油 - いそかあえ ほうれん草・人参・海苔・醤油・上白糖 (小)571kcal たんぱく23.5g / (中)715kcal たんぱく28.5g	28日 - ごはん - べっかいぎゅうにゅう - ふのみそしる 豆麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌 - しおにくじゃが 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・つきこん・にんにく・チキンコンソメ・酒・別海バター・三温糖・塩・こしょう・米油 - おかかあえ 白菜・小松菜・焼き竹輪・かつお節・醤油  (小)562kcal たんぱく21.1g / (中)703kcal たんぱく25.3g	29日 - シーフードカレー 精白米・シーフードミックス(えび・いか・あさり)・帆立貝柱フレーク・じゃがいも・玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・カレールー・米油 - べっかいぎゅうにゅう - ふくじんづけ 福神漬け - ハスカップゼリー ハスカップゼリー (小)697kcal たんぱく21.0g / (中)855kcal たんぱく25.1g	30日 - ごはん - べっかいぎゅうにゅう - こまつなととうふのみそしる 小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌 - さばのしょうゆみりんやき さば醤油みりん焼き - 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・上白糖・ごま油・米酢・塩 (小)579kcal たんぱく19.9g / (中)725kcal たんぱく23.7g	[ラッキーデー] 型抜きした食材が、20個だけ入っています。当たった人はラッキー！素敵な1日になるといいですね★ 