

平成28年度 10月のこんだて

別海町学校給食センター

3日 <べっかいきゅうしょく> ・ほたてしおラーメン 中華麺・野付産ほたて・白菜・もやし・味付メンマ・人参・長ねぎ・なると・コーン・ラーメンスープ・鶏がら・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・えびかいせんぎょうざ 幼小2個・中3個 えび海鮮ぎょうざ ・クリームドーナツ べっかいの牛乳屋さんクリームドーナツ 	4日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・わかめとこうやどうふのみそしる わかめ・高野豆腐・かつおだし・白味噌 ・すきやきふうに 豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・えのき・醤油・三温糖・本てり・米油 ・のりすあえ 小松菜・きゃべつ・ツナ・刻みのり・醤油・米酢	5日 ・てりやきどん 精白米・鶏肉・酒・醤油・グリーンピース・三温糖・水あめ・米油・でん粉・炒り卵・刻みのり小袋 ・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・白味噌・かつおだし ・シュリンプアーモンド シュリンプアーモンド	6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 コーンペースト・コーン・玉ねぎ・干椎茸・シャンタン・でん粉・塩 ・はるまき 春巻き・米油 ・オイスターソースいため 豚肉・玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン・ピーマン・醤油・本てり・酒・塩・三温糖・オイスターソース・米油 	7日 ・こくとうパン ・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・野菜マカロニ・トマト缶・三温糖・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 ・ほうれんそうのグラタン ほうれん草のグラタン ・やさいのソテー きゃべつ・もやし・ウインナー・醤油・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油
(小)630kcal たんぱく24.1g (中)763kcal たんぱく29.3g	(小)604kcal たんぱく25.0g (中)756kcal たんぱく30.2g	(小)734kcal たんぱく35.7g (中)916kcal たんぱく43.2g	(小)625kcal たんぱく19.3g (中)797kcal たんぱく23.3g	(小)610kcal たんぱく24.1g (中)745kcal たんぱく29.1g
10日 	11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・しめじ・かつおだし・塩・醤油・めんつゆ・米油 ・とうふいりとりつくね(あんかけソース) 豆腐入り鶏つくね・醤油・酒・三温糖・本てり・でん粉 ・いんげんとちくわのごまあえ いんげん・焼き竹輪・白すりごま・上白糖・醤油	12日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・あぶらあげとわかめのみそしる 油揚げ・わかめ・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・さんまのしおだれやき さんまの塩だれ ・こんにゃくのおかか こんにゃく・焼き竹輪・人参・竹の子・三温糖・醤油・本てり・米油・かつお節 	13日 お弁当の日 *別海コーヒー牛乳がつきます。* 	14日 ・ミルクパン ・べっかいぎゅうにゅう ・パンブキンポタージュ かぼちゃピューレ・玉ねぎ・パセリ・チキンコンソメ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・塩・こしょう ・フライドチキン フライドチキン・米油 ・カラフルソテー ベーコン・きゃべつ・黄ピーマン・赤ピーマン・こしょう・塩・醤油・チキンコンソメ・米油 幼小1個・中2個
(小)621kcal たんぱく23.1g (中)751kcal たんぱく26.4g	(小)681kcal たんぱく27.9g (中)822kcal たんぱく31.3g	(小)681kcal たんぱく27.9g (中)822kcal たんぱく31.3g		(小)647kcal たんぱく31.0g (中)796kcal たんぱく36.4g
17日 ・とりにくときのこのトマトスパゲティ スパゲティ・オリーブ油・鶏肉・にんにく・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・パセリ・トマト缶・トマトケチャップ・トマトピューレー・トマトスープ・ベースソース・ウスターソース・中濃ソース・赤ワイン・三温糖・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・くりコロッケ 栗コロッケ・米油 ・とうふのチーズケーキ 豆腐のチーズケーキ	18日 ・ごはん ・ふりかけ(やさい) ・べっかいぎゅうにゅう ・きゃべつとにんじんのみそしる きゃべつ・人参・油揚げ・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・醤油・酒・生姜・にんにく・オイスターソース・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油 ・こんさいサラダ ツナ・牛蒡・きゅうり・人参・醤油・上白糖・米酢・ごま油・白ごま	19日 ・スペシャルカレー 精白米・麦・牛肉・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・赤ワイン・チャツネ・カレーパウ・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・なしゼリー 和梨ゼリー 	20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・大根・しめじ・豆腐・かつおだし・めんつゆ・塩・醤油・本てり ・さばのみそに さばの味噌煮 ・じゃがきんぴら じゃがいも・さつま揚げ・竹の子・ピーマン・豚肉・三温糖・本てり・醤油・唐辛子・白ごま・ごま油	21日 ・コッペパン ・チョコレートクリーム ・べっかいぎゅうにゅう ・クラムチャウダー ベーコン・玉ねぎ・人参・あさり・パセリ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう ・ミートボールトマトに ミートボール・きゃべつ・グリーンピース・トマトケチャップ・ウスターソース・三温糖・オリーブ油・塩・こしょう ・ポパイサラダ ほうれん草・人参・上白糖・醤油・米酢・塩
(小)667kcal たんぱく24.7g (中)759kcal たんぱく28.6g	(小)600kcal たんぱく27.1g (小)750kcal たんぱく32.8g	(小)761kcal たんぱく24.1g (中)938kcal たんぱく29.0g	(小)660kcal たんぱく25.2g (中)791kcal たんぱく28.3g	(小)680kcal たんぱく29.4g (中)844kcal たんぱく36.6g
24日 ・あんかけうどん うどん・鶏肉・干椎茸・人参・小松菜・長ねぎ・えのき茸・本てり・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・でん粉 ・べっかいぎゅうにゅう ・ササミフライ ササミフライ・米油 ・アーモンドだんご 白玉・アーモンド粉・上白糖・醤油 	25日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとしめじのみそしる じゃがいも・しめじ・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 ・じゃこおひだし 白菜・ほうれん草・ちりめんじゃこ・ごま油・醤油	26日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ちゅうかふうスープ えのき茸・人参・青梗菜・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・やきにく 豚肉・ピーマン・もやし・人参・玉ねぎ・焼き肉のタレ・米油 ・パンパンジーサラダ ささみ・キャベツ・人参・きゅうり・黄ピーマン・中華ドレッシング	27日 ・ごはん ・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・牛蒡・油揚げ・米油・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし ・たらフライ たらフライ・米油 ・ごもくに こんにゃく・焼き竹輪・人参・竹の子・大豆・三温糖・醤油・本てり・米油	28日 ・ココアパン ・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(玉ねぎ・人参・セロリ)・チキンコンソメ・塩・こしょう ・ハッシュドビーフポテト フライドポテト・米油・牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ・塩・こしょう・デミグラスソース ・フルーツあんりん パイナップ缶・白桃缶・みかん缶・ゼリー(杏仁豆腐風味)
(小)669kcal たんぱく26.5g (中)781kcal たんぱく29.9g	(小)669kcal たんぱく27.0g (中)837kcal たんぱく32.7g	(小)618kcal たんぱく23.6g (中)773kcal たんぱく28.5g	(小)669kcal たんぱく23.2g (中)833kcal たんぱく27.8g	(小)683kcal たんぱく24.5g (中)863kcal たんぱく30.4g
31日 <ハロウィンこんだて> ・バターリッチパン ・べっかいぎゅうにゅう ・オニオンスープ 玉ねぎ・人参・ベーコン・チキンコンソメ・塩・別海バター・パセリ ・ハンバーグソースがけ カボチャ型ハンバーグ・トマトケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖 ・こまつなのソテー 小松菜・コーン・塩・こしょう・別海バター・チキンコンソメ・醤油 ・ハロウィンデザート 米粉のカップケーキ (小)767kcal たんぱく28.7g (中)885kcal たんぱく32.4g	★ラッキーデー★  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！	お知らせ すえまつちくさん「末松畜産」さんからの牛肉無償提供！ 9月に引き続き、今月も「末松畜産」さんから牛肉を無償提供していただきました。今月は、19日の「スペシャルカレー」、28日の「ハッシュドビーフポテト」で使用させていただきます！また、11月にも使用予定です。ちなみに今回も、、、約牛一頭分です！！ありがとうございます！感謝の気持ちを忘れずにいただきます。 	安定した姿勢で食べられるようにしましょう 	