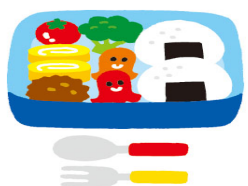
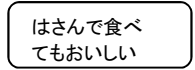
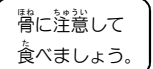
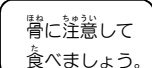


28年度

11月のこんだて

別海町学校給食センター

【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！	1日 お弁当の日 〈音楽祭〉 べんとう ※別海牛乳がつきます  精白米・麦・牛肉・じゃが芋・しめじ・舞茸・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ぎゃべつとふうみあえ ぎゃべつ・きゅうり・福神漬け・塩 ・オレンジゼリー オレンジゼリー  (小)709kcal たんぱく20.4g (中)873kcal たんぱく24.4g	2日 〈音楽祭〉 ・ぎゅうにくとときのこカレー 精白米・麦・牛肉・じゃが芋・しめじ・舞茸・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・カレールウ・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ぎゃべつとふうみあえ ぎゃべつ・きゅうり・福神漬け・塩 ・オレンジゼリー オレンジゼリー  (小)709kcal たんぱく20.4g (中)873kcal たんぱく24.4g	3日  文化の日	4日 ・こくとうパン ・べっかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ ウインナー・人参・きゃべつ・玉ねぎ・ソフリット（玉ねぎ・セロリ・人参）・チキンコンソメ・こしょう・塩 ・たらのトマトソースやき たらのトマトソース漬け  ・えのきたけのカルボナーラふう えのき茸・じゃが芋・人参・ベーコン・別海バター・醤油・こしょう・チキンコンソメ・生クリーム (小)568kcal たんぱく29.0g (中)722kcal たんぱく36.1g
7日 ・しょうゆラーメン 中華麺・なると・味付きメンマ・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚肉・ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨・煮干し ・べっかいぎゅうにゅう ・コーンしゅうまい 幼小2個・中3個 ・プレーンチーズ 1人2個 プレーンチーズ (小)618kcal たんぱく31.3g (中)759kcal たんぱく37.9g	8日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ぎゅうたけじる 牛肉・竹の子・里芋・大根・人参・油揚げ・しめじ・つきこん・生姜・白味噌・醤油 ・チキンみそカツ チキン味噌カツ・米油 ・ほうれんそうとちくわのおかかあえ ほうれん草・焼き竹輪・かつお節・醤油  (小)679kcal たんぱく28.4g (中)844kcal たんぱく34.1g	9日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はるさめスープ 青梗菜・えのき茸・春雨・ハム・塩・こしょう・でん粉・ジャンタン・醤油 ・にくだんご 幼小2個・中3個 味付け肉団子 ・きゃべつとじゃがいものちゅうかサラダ じゃが芋・きゃべつ・きゅうり・人参・中華くらげ・ごま油・りんご酢・醤油・上白糖 (小)598kcal たんぱく20.3g (中)773kcal たんぱく25.6g	10日 〈べっかいぎゅうしょく〉 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・もやしとあぶらあげのみそじる もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・ぎゅうにくとれんこんのみそいため 牛肉・醤油・生姜・れんこん・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・赤味噌・三温糖・酒・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 ・べつかいのアイスクリーム 別海のアイスクリーム屋さん（パニラ）  (小)728kcal たんぱく24.6g (中)872kcal たんぱく29.1g	11日 ・せわりコッペパン ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃのシチュー 別海高校かぼちゃ・玉ねぎ・人参・かぼちゃピューレー・鶏肉・小麦粉・別海牛乳・別海バター・塩・こしょう・チキンコンソメ・パセリ ・えびカツ えびカツ・米油 ・タルタルソース  きゃべつ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・ベーコン・米油・塩・こしょう・醤油・チキンコンソメ (小)627kcal たんぱく26.5g (中)834kcal たんぱく35.1g
14日 ・にゅうめん 冷麦・なると・鶏肉・人参・長ねぎ・小松菜・干椎茸・めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし ・べっかいぎゅうにゅう ・だいこんサラダ 大根・きゅうり・人参・白ごま・和風ドレッシング ・きんとんパイ きんとんパイ・米油  (小)689kcal たんぱく23.4g (中)762kcal たんぱく26.7g	15日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とうふとねぎのみそじる 豆腐・長ねぎ・わかめ・かつおだし・白味噌 ・さんまのしょうがに さんまの生姜煮  ・やさいのいりに 鶏肉・ごぼう・じゃが芋・こんにゃく・大根・人参・干椎茸・大福豆・米油・三温糖・醤油・酒・めんつゆ (小)770kcal たんぱく29.2g (中)964kcal たんぱく35.4g	16日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ワントンスープ ワントン・玉ねぎ・人参・醤油・ジャンタン・ちゃんぽんスープの素・塩・こしょう ・マーボー豆腐 豆腐・豚ひき肉・人参・ニラ・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・米油・醤油・ごま油・三温糖・酒・本てり・トマトケチャップ・赤味噌・豆板醤・でん粉・塩 ・さっぱりあえ きゃべつ・人参・青じそドレッシング  (小)699kcal たんぱく26.9g (中)875kcal たんぱく32.5g	17日 ・ごはん ・ふりかけ（たらこ） ・べっかいぎゅうにゅう ・どさんこじる 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ホールコーン・生姜・にんにく・別海バター・米油・白味噌・かつおだし ・あつやきたまご 厚焼きたまご ・ひじきのいために ひじき・鶏ひき肉・油揚げ・ごぼう・人参・焼き竹輪・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油・ごま油 (小)701kcal たんぱく25.3g (中)846kcal たんぱく29.3g	18日 ・かぼちゃパン ・べっかいぎゅうにゅう ・イタリアンスープ ベーコン・じゃが芋のニョッキ・玉ねぎ・人参・パセリ・アルファベットマカロニ・醤油・塩・こしょう・白ワイン・チキンコンソメ・米油 ・チリコンカン 豚ひき肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト缶・ミックスビーンズ・グリーンピース・米油・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・三温糖・チリパウダー ・ゆでやさいサラダ 黄ピーマン・きゅうり・きゃべつ・ハム・米油・米酢・塩・こしょう・上白糖 (小)624kcal たんぱく26.6g (中)787kcal たんぱく33.1g
21日 ・スパゲティナポリタン スパゲティ・米油・玉ねぎ・ピーマン・人参・マッシュルーム・にんにく・豚肉・トマトソース・トマトケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・チキンコンソメ・塩・こしょう ・べっかいぎゅうにゅう ・チーズフォンデュコロッケ チーズフォンデュコロッケ・米油 ・ブチクレープ ブチクレープ（いちご） (小)636kcal たんぱく22.0g (中)771kcal たんぱく26.1g	22日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・えのきとほくさいのみそじる えのき茸・白菜・だしパック・白味噌 ・といにくとさつまいものにももの さつまいも・鶏肉・グリーンピース・生姜・醤油・でん粉・三温糖・白ごま・米油 ・きりぼしだいこんサラダ 切干大根・ツナ・人参・きゃべつ・きゅうり・塩・こしょう・めんつゆ・エッグゲアマヨネーズ (小)637kcal たんぱく22.0g (中)797kcal たんぱく26.4g	23日  勤労感謝の日 豆腐・大根・人参・油揚げ・干椎茸・ごぼう・れんこん・かつおだし・白味噌 ・ほっけフライ ほっけフライ・米油 ・Pしょうゆ (小)695kcal たんぱく34.6g (中)840kcal たんぱく38.9g	24日 〈べっかいぎゅうしょく〉 ・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じる 大根・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・さけのしおやき 別海産鮭（薄塩）  ・ほたていりにももの 野付産ほたて・なると・こんにゃく・大根・人参・ごぼう・いんげん・かつおだし・三温糖・醤油・かつお節 (小)695kcal たんぱく34.6g (中)840kcal たんぱく38.9g	25日 ・ソフトフランスパン ・マーマレードジャム ・べっかいぎゅうにゅう ・べっかいミルクシチュー 豚肉・じゃが芋・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 ・とりにくのハーブやき 鶏肉・ハーブシーズニング・塩・オリーブ油 ・イタリアンサラダ ブロッコリー・玉ねぎ・きゃべつ・イタリアンドレッシング (小)640kcal たんぱく30.1g (中)782kcal たんぱく36.7g
28日 ・カレーうどん うどん・玉ねぎ・長ねぎ・人参・油揚げ・鶏肉・カレールウ・カレー粉・めんつゆ・醤油・本てり・でん粉・かつおだし ・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 ・フルーツゼリー和え みかん缶・白桃缶・キウイ・ゼリー（ぶどう・はちみつレモン）  (小)728kcal たんぱく25.6g (中)887kcal たんぱく30.6g	29日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとわかめのみそじる 玉ねぎ・わかめ・かつおだし・白味噌 ・だいこんのふくめに 大根・人参・つきこん・さつま揚げ・豚肉・生姜・醤油・本てり・かつおだし・三温糖・米油 ・こまつなとはくさいのなめだけあえ 小松菜・白菜・もやし・焼き竹輪・醤油・なめ茸 (小)562kcal たんぱく26.3g (中)704kcal たんぱく31.8g	30日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・こんさいじる 豆腐・大根・人参・油揚げ・干椎茸・ごぼう・れんこん・かつおだし・白味噌 ・ほっけフライ ほっけフライ・米油 ・Pしょうゆ ・きゃべつとピーナッツのあますあえ きゃべつ・人参・ピーナッツ・上白糖・醤油・りんご酢 (小)600kcal たんぱく22.8g (中)775kcal たんぱく28.7g	＜11月は別海産まつりです！＞  今月の給食もお楽しみに！ こんがつ べっかいぎゅうしょく 今月は別海産の食材をふんだんに使用しています。 ・牛肉・先月に引き続き、末松畜産からの無償提供です。給食、初登場のメニューもあります♪ ・別海のアイスクリーム（パニラ）・前回に引き続き、別海集落から提供していただきました。 寒い時期に食べるアイスもおいしい！ ・別海産鮭・今が旬の別海産の鮭を、シンプルに塩焼きにします！ ・野付産ほたて・今年給食登場3回目となる野付産のほたては、煮物に使用します。 ・別海高校かぼちゃ・別海高校でとれたかぼちゃを、シチューに使用します。体もあつたまりますよ。  献立表のこのマーク（←）が目印です。探してみよう！	