

27年度

6月のこんだて

別海町学校給食センター

1日 ・カレーうどん うどん麺・鶏肉・玉ねぎ・人参・油揚げ・干椎茸・カレールー・カレー粉・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・でんぶん ・べっかいぎゅうにゅう ・ぶたにくコロッケ 豚肉コロッケ・米油 ・ツナあえ ほうれん草・もやし・人参・ツナ・醤油 油・上白糖 	2日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ちゅうかふうスープ 青梗菜・人参・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・わふうとりのからあげ 幼小2個・中3個 和風鶏の唐揚げ・米油 ・やさしいため きゃべつ・人参・ピーマン・豚肉・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・こしょう・米油	3日 ・ゆかりごはん ・べ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 ・たまごやき 厚焼きたまご ・しぐれに 豚肉・ごぼう・こんにゃく・人参・生姜・醤油・三温糖・米油	4日 〈おしぼよほうデー〉 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・こんさいじる さつま芋・玉ねぎ・人参・レンコン・ごぼう・鶏肉・高野豆腐・つきこん・かつおだし・塩・醤油・めんつゆ・三温糖 ・イカてんぷら・Pしょうゆ イカ天ぷら・米油 ・くきわかめのサラダ 茎わかめ・大根・人参・きゅうり・ササミ・フレーク・和風ドレッシング 	5日 ・かぼちゃパン ・べっかいぎゅうにゅう ・アスパラいりやさいスープ アスパラ・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 ・チキントマトに 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマトケチャップ・ウスターソース・トマトソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油・でんぶん ・たまごサラダ 卵サラダ	
(小)734kcal たんぱく24.1g (中)915kcal たんぱく29.2g	(小)600kcal たんぱく26g (中)781kcal たんぱく33.6g	(小)659kcal たんぱく28.5g (中)812kcal たんぱく33.6g	(小)621kcal たんぱく20.2g (中)803kcal たんぱく25.1g	(小)618kcal たんぱく30g (中)780kcal たんぱく37.3g	
8日 ・しょうゆラーメン 中華麺・豚肉・なると・長ねぎ・もやし・人参・白菜・味付メンマ・ラーメンスープ・醤油・鶏がら・豚骨・煮干し ・べっかいぎゅうにゅう ・エビかいせんぎょうざ 幼小2個・中3個 エビ海鮮餃子 ・ハニーピーナッツ ハニーピーナッツ	9日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とうふとながねぎのみそしる 豆腐・長葱・かつおだし・白味噌 ・しおにくじゃが 豚肉・じゃが芋・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・三温糖・塩・こしょう・別海バター・米油 ・きりぼしだいこんのピーナッツあえ 切干大根・小松菜・醤油・上白糖・粉ピーナッツ	10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・人参・玉ねぎ・シャンタン・塩・こしょう・醤油 ・ホイコーロー 豚肉・きゃべつ・赤ピーマン・長ねぎ・にんにく・生姜・醤油・赤味噌・甜面醬・豆板醬・オイスターソース・酒・三温糖・米油・ごま油 ・もやしナムル もやし・きゅうり・ロースハム・醤油・米酢・塩・上白糖・ごま油	11日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ほうれんそうとあぶらあげのみそしる ほうれん草・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・たらこのこんぶだしやき 助衆鱈の昆布だし漬け ・ちくぜんに 鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・ごぼう・里芋・なると・いんげん・醤油・三温糖・本てり・酒・米油 骨に注意して食べましょう。	12日 ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・べっかいぎゅうにゅう ・ビーンズチャウダー 鶏肉・人参・玉ねぎ・ミックスビーンズ(大豆・青大豆・大福豆・手亡・金時豆)・コーン・別海バター・別海牛乳・小麦粉・チキンコンソメ・塩・バセリ ・ハンバーグきのこソース ハンバーグ・エのき茸・しめじ・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・でんぶん・米油 ・カラフルサラダ パプリカ・きゃべつ・きゅうり・塩・こしょう・上白糖・米酢・米油 	
(小)674kcal たんぱく32.4g (中)820kcal たんぱく39.1g	(小)600kcal たんぱく23.2g (中)752kcal たんぱく27.9g	(小)632kcal たんぱく26.8g (中)791kcal たんぱく32.4g	(小)643kcal たんぱく29.5g (中)806kcal たんぱく35.8g	(小)691kcal たんぱく30.3g (中)839kcal たんぱく35.9g	
15日 ・ココアパン ・べっかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ きゃべつ・玉ねぎ・人参・ベーコン・野菜ピューレ(玉ねぎ・セロリ・人参)・チキンコンソメ・塩・こしょう ・ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ワイン・トマトケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・塩・こしょう・米油 ・スパゲティサラダ スパゲティ・きゅうり・ロースハム・人参・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ	16日 〈べっかい給食〉 ・ごはん ・やさしいふりかけ ・べっかいぎゅうにゅう ・どさんこじる じゃが芋・豚肉・人参・玉ねぎ・コーン・生姜・にんにく・別海バター・かつおだし・白味噌・米油 ・べっかいさんカレイのおろしソース 別海産カレイ・大根・醤油・酒・本てり・上白糖・でんぶん ・なめたけあえ 小松菜・白菜・焼き竹輪・なめ茸・醤油 骨に注意して食べましょう。 	17日 ・ぶたまそどん 精白米・豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・唐辛子・白ごま・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 ・べっかいぎゅうにゅう ・ふきいりけんちんじる ふき・大根・ごぼう・竹の子・干椎茸・豆腐・醤油・めんつゆ・塩・三温糖・かつおだし・ごま油 ・プロセスチーズ プロセスチーズ	18日 べんとう　　ひ お弁当の日 べっかいぎゅうにゅう ※別海牛乳がつきます 	19日 ・ミルクパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ラビオリのトマトスープ ポークラビオリ・玉ねぎ・じゃが芋・マッシュルーム・ダイストマト・バセリ・チキンコンソメ・塩・こしょう・三温糖・米油 ・ほうれんそうのグラタン ほうれん草のグラタン ・オーロラサラダ きゃべつ・きゅうり・人参・ロースハム・コーン・エッグケアマヨネーズ・トマトケチャップ・塩・こしょう	
(小)649kcal たんぱく31g (中)820kcal たんぱく38.6g	(小)613kcal たんぱく35.1g (小)764kcal たんぱく42.7g	(小)664kcal たんぱく34.1g (中)821kcal たんぱく41g	(小)704kcal たんぱく31.2g (中)845kcal たんぱく35.8g	(小)636kcal たんぱく24.3g (中)782kcal たんぱく29.4g	
22日 ・わふうスパゲティ ・きざみのり スパゲティ・米油・きゃべつ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・ベーコン・豚肉・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 ・チキンカツ チキンカツ・米油 ・やきプリンタルト 焼きプリンタルト 	23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 じゃが芋・わかめ・かつおだし・白味噌 ・だいこんとぶたにくのにももの 大根・豚肉・生姜・人参・グリーンピース・米油・赤味噌・三温糖・酒・本てり・醤油 ・こんさいサラダ ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・醤油・米酢・上白糖・ごま油・白ごま	24日 〈べっかい給食〉 ・べっかいさんホタテカレー 精白米・麦・別海産ホタテ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー・別海バター・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・フルーツヨーグルト 白桃缶・みかん缶・バナナ・レモン汁・キウイ・別海ヨーグルト	25日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとたまごのみそしる 玉ねぎ・鶏卵・かつおだし・白味噌 ・いわしのうめに いわしの梅煮 ・あつあげのしょうゆいため 豚肉・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・人参・いんげん・醤油・酒・シャンタン・オイスターソース・三温糖・ごま油・米油	26日 ・バターリッチパン ・べっかいぎゅうにゅう ・コーンポタージュ コーンペースト・コーン・玉ねぎ・バセリ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・チキンコンソメ・塩・こしょう ・チキンマーマレードやき 鶏肉・生姜・酒・塩・こしょう・マーマレード・醤油 ・ベジタブルカレーソテー きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン・人参・米油・カレー粉・チキンコンソメ・塩・こしょう	
(小)695kcal たんぱく26.8g (中)804kcal たんぱく31.4g	(小)665kcal たんぱく27.4g (中)817kcal たんぱく32.2g	(小)728kcal たんぱく21g (中)906kcal たんぱく25.1g	(小)704kcal たんぱく31.2g (中)845kcal たんぱく35.8g	(小)684kcal たんぱく28.6g (中)840kcal たんぱく33.4g	
29日 ・ひやしたぬき ・Pめんつゆ 冷麦・錦糸卵・きゅうり・もやし・人参・ササミ・フレーク・天かす ・べっかいぎゅうにゅう ・あおのりポテト フライドポテト・米油・塩・青のり ・パイソ フロズンベビーパイソ 冷麦に具・天かすをのせて、めんつゆをかけて食べましょう♪ 	30日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいとにんじんのみそしる 白菜・人参・かつおだし・白味噌 ・さけフライ ・Pしょうゆ 鮭フライ・米油 ・こまつなサラダ 小松菜・ひじき・春雨・ロースハム・醤油・上白糖・米酢・ごま油 小骨に注意！ 	【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！ 素敵な一日になるといいですね。 			6月4日から10日の衛生週間です！ 運動会シーズンですね。力をだすには丈夫な歯でしっかり噛みしめられるよう歯のケアをすることも大切です。丈夫な歯を作るためには … カルシウムをとる・噛みごたえのある硬いものをよくかんで食べることが必要です。6月4日の【むし歯予防デー】の献立では、カルシウムの多い高野豆腐、噛みごたえのある根菜やこんにゃく・いかなどの食材を使っています。ゆっくりよく噛んで食べましょう！ 
(小)700kcal たんぱく22.1g (中)841kcal たんぱく26g	(小)640kcal たんぱく24.5g (中)804kcal たんぱく30.1g				