

27年度 7月のこんだて

別海町学校給食センター



Lucky ラッキー20

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！

6日
・ちゃんぽんふうラーメン
中華麺・豚肉・いか・えび・人参・玉ねぎ・きゃべつ・赤かまぼこ・干椎茸・もやし・ちゃんぽんスープの素・生姜・塩・米油

・べっかいぎゅうにゅう
・やさいコロック
野菜コロック・米油

・しろごまだんご
白玉団子・白すりごま・上白糖・薄口醤油

(小)735kcal たんぱく 31.5g (中)881kcal たんぱく 37.5g

13日
・ジャージャーめん
中華麺・にんにく・生姜・長ねぎ・人参・干椎茸・玉ねぎ・竹の子・グリーンピース・豚肉・酒・赤味噌・三温糖・本てり・豆板醤・醤油・でんぷん・ごま油・米油

・べっかいぎゅうにゅう
・いとかまとはくさいのちゅうかあえ
白菜・きゅうり・人参・糸かまぼこ・醤油・上白糖・米酢・ごま油

・ござかなアーモンド
小魚アーモンド

(小)649kcal たんぱく 28.8g (中)754kcal たんぱく 33.4g



27日 <すいかの日>
・ツナトマトソースのスパゲティ
スパゲティ・ベーコン・オリーブ油・ツナ・にんにく・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・マッシュルーム・パセリ・ダイズトマト・トマトスープ・トマトケチャップ・塩・こしょう・チキンコンソメ・米油

・べっかいぎゅうにゅう
・チーズフォンデュコロック
チーズフォンデュコロック・米油

・すいか
すいか

(小)617kcal たんぱく 26.6g (中)750kcal たんぱく 31.9g

1日
・ピピンパどん
精白米・豚肉・生姜・にんにく・味付メンマ・酒・本てり・豆板醤・赤味噌・三温糖・醤油・白ごま・米油・小松菜・もやし・人参・醤油・上白糖・白ごま・ごま油

・べっかいぎゅうにゅう
・かにボールスープ
かにボール・白菜・干椎茸・シャンタン・こしょう・塩・醤油

・まんてんくろまめ
まんてん黒豆

(小)604kcal たんぱく 29.1g (中)751kcal たんぱく 34.9g

8日
・ハヤシライス
精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・生姜・玉ねぎ・にんにく・ハヤシソース・ウスターソース・トマトケチャップ・米油・赤ワイン・チキンコンソメ・醤油・三温糖・ブルーエクス・カレー粉・カレールー

・べっかいぎゅうにゅう
・ブロッコリーサラダ
ブロッコリー・人参・和風ドレッシング

・かたぬきチーズ
型抜きチーズ

(小)697kcal たんぱく 24.3g (中)862kcal たんぱく 28.5g

15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・米油・かつおだし・塩・醤油・めんつゆ

・えびいかかきあげ
えびいかかき揚げ・米油

・おほかあえ
もやし・ほうれん草・焼き竹輪・かつお節・醤油

(小)660kcal たんぱく 21.2g (中)796kcal たんぱく 24.6g

22日
・なつやさいのドライカレー
精白米・豚肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・赤ピーマン・ピーマン・ダイズトマト・カレールー・トマトケチャップ・ウスターソース・三温糖・カレー粉・チキンコンソメ・にんにく・生姜・米油

・べっかいぎゅうにゅう
・さっぱりあえ
きゃべつ・人参・青じそドレッシング

・べっ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)792kcal たんぱく 27.6g (中)951kcal たんぱく 32.7g

2日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・かきたまじる
豆腐・鶏卵・人参・ほうれん草・醤油・かつおだし・根昆布・本てり・塩

・さんまおかに
さんまおかに煮

・ごもくに
大豆・竹の子・ごぼう・焼き竹輪・こんにやく・人参・三温糖・醤油・かつおだし・本てり・米油

(小)688kcal たんぱく 28g (中)826kcal たんぱく 31.9g

9日
・ごはん
・べっかいぎゅうにゅう
・ちゅうかふうコンソメスープ
コンパースト・コーン・玉ねぎ・干椎茸・シャンタン・でんぷん・塩

・えびチリ
えびちり・米油・玉ねぎ

・きゃべつとじゃがいものちゅうかサラダ
きゃべつ・じゃがいも・きゅうり・人参・中華くらげ・ごま油・りんご酢・醤油・上白糖

(小)722kcal たんぱく 18.6g (中)904kcal たんぱく 22.1g

16日
・ごはん
・べ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

・こもちししゃものかんろに
子持ちししゃもの甘露煮

・だいこんとこんにやくのそぼろに
豚肉・こんにやく・大根・人参・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・米油

(小)657kcal たんぱく 25.9g (中)846kcal たんぱく 32.8g

23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しる
玉ねぎ・わかめ・かつおだし・白味噌

・さばしょうゆみりん焼き
さば醤油みりん焼き

・うまに
ごぼう・鶏肉・人参・れんこん・こんにやく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油

(小)644kcal たんぱく 23.7g (中)807kcal たんぱく 28.6g

3日
・こくとうパン
・べっかいぎゅうにゅう
・なつやさいスープ
きゃべつ・ダイズトマト・玉ねぎ・野菜ピューレ(玉ねぎ・セロリ・人参)・ズッキーニ・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう

・コーンフ레이크チキン
鶏肉・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・パン粉・コーンフ레이크・粉チーズ

・こまつなとコーンのソテー
小松菜・コーン・ベーコン・別海バター・こしょう・塩・チキンコンソメ・醤油

(小)647kcal たんぱく 29.5g (中)814kcal たんぱく 36.2g

10日
・せわりコッペパン
・べっかいぎゅうにゅう
・かぼちゃニョッキのクリームに
かぼちゃ餅・ベーコン・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・こしょう・チキンコンソメ・塩・パセリ

・ウインナーケチャップ
ウインナー・ウスターソース・トマトケチャップ・三温糖

・ごぼうサラダ
ごぼう・人参・きゅうり・ツナ・トマトケチャップ・上白糖・エッグケアマヨネーズ・白ごま・醤油

(小)681kcal たんぱく 25.4g (中)868kcal たんぱく 32.1g

17日
・バターパン
・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・白花豆ペースト・小麦粉・別海バター・別海牛乳・チキンコンソメ・塩・こしょう

・ラザーニャ
ラザーニャ

・カラフルソテー
きゃべつ・ベーコン・赤ピーマン・黄ピーマン・米油・塩・こしょう・醤油・チキンコンソメ

(小)655kcal たんぱく 27.2g (中)811kcal たんぱく 33g

24日
・かぼちゃパン
・べっかいぎゅうにゅう
・はくさいクリームに
白菜・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・白ワイン・野菜クルルマカロニ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・チキンコンソメ

・ポテトリョネーズ
フライドポテト・米油・ウインナー・別海バター・玉ねぎ・あらびきこしょう・塩・粉チーズ・パセリ

・ドレッシングあえ
きゃべつ・もやし・人参・きゅうり・和風ドレッシング

(小)747kcal たんぱく 26.5g (中)940kcal たんぱく 33g

22日のアイスクリームは・・・

別海町の農家に交付されている「中山間交付金」により提供されています。別海町の酪農家(別海町集落)の方々の「別海産の牛乳や乳製品をみなさんに食べてもらい、その良さや素晴らしさを知ってもらいたい！」という想いから配布されました。おいしいふるさとのアイスクリームを食べて、別海町の良さ、酪農の素晴らしさを感じましょう。



新鮮な別海町の生乳をぜいたくに使った国内最高クラスのアイスクリームだよ！コクがあるのにあと味はすっきり、さっぱりしているんだ！

