

27年度 9月のこんだて

別海町学校給食センター

【ラッキーデー】 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！	1日 ・キムチいりビビンバどん 精白米・豚肉・生姜・にんにく・酒・本てり・豆板醤・赤味噌・三温糖・醤油・白ごま・小松菜・もやし・人参・キムチ・塩・ごま油 ・べっかいぎゅうにゅう ・はるさめスープ 青梗菜・干椎茸・春雨・ローズハム・塩・こしょう・シャンタン・醤油 ・こざかなアーモンド 小魚アーモンド 防災の白 (小)651kcal たんぱく27.8g (中)810kcal たんぱく33.4g	2日 <コンテストこんだて> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 大根・人参・ごぼう・干椎茸・小松菜・鶏肉・かつおだし・醤油・酒・塩・でん粉 ・いなだのしおこうじやき いなだの塩麹 ・きゃべつとピーナッツのあますあえ♪ きゃべつ・人参・粉ピーナッツ・上白糖・醤油・りんご酢・別海バター (小)638kcal たんぱく26.6g (中)800kcal たんぱく32.3g	3日 ・ごはん ・ふりかけ(のりかつお) ・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・人参・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・えのき茸・醤油・三温糖・本てり・米油 ・ほうれんそうともやしのごまあえ ほうれん草・もやし・黒ごま・上白糖・醤油 (小)637kcal たんぱく24.7g (中)811kcal たんぱく30.5g	4日 ・ソフトフランスパン ・いちご&マーガリン ・べっかいぎゅうにゅう ・チンゲンサイのクリームに 青梗菜・鶏肉・玉ねぎ・人参・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 ・ミートオムレツ ミートオムレツ ・カラフルソテー ベーコン・きゃべつ・パプリカ・塩・こしょう・醤油・チキンコンソメ・米油 Lucky ラッキー20 (小)645kcal たんぱく25.3g (中)769kcal たんぱく30g		
7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 ・やさいのメンチ 野菜の彩りメンチ ・なし 梨 Lucky ラッキー20 (小)669kcal たんぱく31.2g (中)806kcal たんぱく37.6g	8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・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・ごまだれにくだんご 幼小2個・中3個 ごまだれ肉団子 ・チャプチェ 豚肉・春雨・人参・ニラ・赤ピーマン・生姜・にんにく・長ねぎ・三温糖・醤油・酒・豆板醤・塩・こしょう・白ごま・ごま油 (小)646kcal たんぱく22.1g (中)831kcal たんぱく27.6g	9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・ハヤシフレーク・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・ブルーネエクス・カレー粉・カレールー ・べっかいぎゅうにゅう ・ツナ和え きゃべつ・人参・ツナ・上白糖・醤油 ・プロセスチーズ プロセスチーズ (小)725kcal たんぱく22.5g (中)893kcal たんぱく26.4g	10日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とうふとしめじのみそしる 豆腐・しめじ・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・さんまのしょうがに さんまの生姜煮 ・きりぼしだいこんのふくめに 切干大根・人参・つきこん・さつま揚げ・三温糖・醤油・米油 (小)654kcal たんぱく25.2g (中)786kcal たんぱく28.7g	11日 ・バターリッチパン ・べっかいぎゅうにゅう ・とりにくとえのきのスープ 鶏肉・人参・えのき茸・小松菜・シャンタン・塩・醤油 ・ウインナーとやさいのトマトに ウインナー・きゃべつ・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・オリーブ油 ・ゆでやさいサラダ ・Pマヨネーズ ブロッコリー・きゅうり・人参・ローズハム (小)687kcal たんぱく27.7g (中)868kcal たんぱく34.3g		
14日 ・ごもくうどん うどん麺・豚肉・人参・小松菜・長ねぎ・油揚げ・なると・干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・ササミフライ ササミフライ・米油 ・はくさいのつくだにあえ 白菜・佃煮名人(いわし・いりごま・糸削り節・桜えび・塩昆布)・醤油 (小)602kcal たんぱく29.3g (中)724kcal たんぱく35.2g	15日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・きゃべつとあぶらあげのみそしる きゃべつ・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・とりじゃがカレーふう 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・カレー粉・醤油・三温糖・本てり・米油 ・だいこんとツナのサラダ 大根・人参・きゅうり・わかめ・ツナ・和風ドレッシング Lucky ラッキー20 (小)612kcal たんぱく23.6g (小)766kcal たんぱく28.4g	16日 <コンテストこんだて> ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・いとかまスープ 糸かまぼこ・白菜・玉ねぎ・人参・干椎茸・鶏がらスープ・チキンコンソメ・醤油・塩・こしょう ・エビフライ 2個 ・Pソース エビフライ・米油 ・えのきだ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・生クリーム・醤油・チキンコンソメ・こしょう (小)653kcal たんぱく22g (中)802kcal たんぱく26.3g	17日 ※別海牛乳がつきます べん とう お弁当の日 (小)658kcal たんぱく31.2g (中)830kcal たんぱく38.4g	18日 ・こくとうパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ポークシチュー 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレ・チキンコンソメ・デミグラスソース・三温糖・別海バター・塩・こしょう・米油 ・とりにくのハーブやき 鶏肉・ハーブシーズニング ・やさいソテー 小松菜・きゃべつ・ホールコーン・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・こしょう・米油 (小)658kcal たんぱく31.2g (中)830kcal たんぱく38.4g		
きゅうしよくいっぴん けっか はっぴょう 「給食一品『まごは(わ)やさしい』コンテスト」の結果が発表されました！ たくさんの応募ありがとうございました。アイデアあふれる作品ばかりで選ぶのはとても難しかったです。給食では、その受賞作品の中で実施可能な9作品について「こんだて」に登場していきます。今月は、2日と16日です。目に♪マークが入っています。 ※詳しくは9月発行のランチタイムでお知らせします。					24日 ・ミートボールカレー 精白米・麦・ミートボール・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・えだまめ 枝豆 ・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 (幼バニラ味 小・中イチゴ味) Lucky ラッキー20 (小)792kcal たんぱく24.5g (中)957kcal たんぱく28.9g	25日 <十五夜こんだて> ・おつきみメロンパン ・べっかいぎゅうにゅう ・たまごスープ 鶏卵・ベーコン・玉ねぎ・人参・干椎茸・チキンコンソメ・塩・こしょう・醤油・シャンタン ・うさぎがたのハンバーグ(デミグラスソース) うさぎ型ハンバーグ・玉ねぎ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・塩・三温糖 ・ほうれんそうのバターソテー ほうれん草・ミックスベジタブル・別海バター・塩・こしょう・醤油 ・おつきみだんご 月見団子(カスタード) (小)681kcal たんぱく26.4g (中)829kcal たんぱく30.5g
28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・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎ・人参・にんにく・トマト缶・ケチャップ・トマトピューレ・トマトソース・ウスターソース・中濃ソース・塩・こしょう・三温糖・チキンコンソメ・米油・パセリ ・べっかいぎゅうにゅう ・かぼちゃひきにくフライ かぼちゃ挽肉フライ・米油 ・プリン カスタードプリン (小)659kcal たんぱく25.2g (中)802kcal たんぱく30.5g	29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 ・いわしのみぞれに いわしのみぞれ煮 ・ごもくまめ 大豆・レンコン・ごぼう・焼き竹輪・こんにゃく・人参・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油 (小)644kcal たんぱく25.7g (中)781kcal たんぱく29.5g	30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・シャンタン・ちゃんぽんスープの素・塩・こしょう ・チンジャオロース 豚肉・でん粉・ごま油・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・オイスターソース・酒・醤油・三温糖・塩・シャンタン・米油 ・もやしときゅうりのなんばんづけ もやし・きゅうり・上白糖・醤油・ごま油・唐辛子・白ごま Lucky ラッキー20 (小)632kcal たんぱく25.1g (中)806kcal たんぱく30.8g	こんかい べつかいちようしゅうらく ていきよう 今回のアイスも別海町集落からの提供です。 お月見 今年の十五夜は9月27日です。そして翌日28日は、月の円盤が最大に見える「スーパームーン」が見られると言われています。2日間とも月が見えるといいですね。			