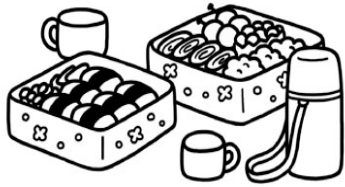


平成30年度

9月のこんだて

別海町学校給食センター

3日 ・かしわうどん うどん・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 ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまいものてんぷら さつま芋の天ぷら・米油 ・さっぱりあえ きゃべつ・にんじん・青じそドレッシング! 	4日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とうふとねぎのみそしる 豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・ちくぜんに 鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・牛蒡・なると・枝豆・米油・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・酒 ・みそマヨサラダ 白菜・人参・焼き竹輪・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油	5日 ・ドライカレー 精白米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・米油・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・カレールウ・赤ワイン・にんにく・生姜・コンソメ・三温糖・ソフリット ・べつかいぎゅうにゅう ・ドレッシングあえ きゃべつ・人参・ささみ・コーン・胡麻ドレッシング ・おさつスティック おさつスティック 	6日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・だいこんとあぶらあげのみそしる 大根・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・べつかいぎゅうにゅう ・たらフライ Pソース たらフライ・米油 ・だいこんのべっこうに 大根・人参・豚肉・いんげん・さつま揚げ・生姜・醤油・酒・三温糖・かつおだし・米油	7日 ・バターリッチパン ・べつかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ ベーコン・きゃべつ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう ・とりにくのマスタードやき 鶏肉・塩・こしょう・粒マスタード・からし粉・エッグケアマヨネーズ・粉チーズ・白ワイン ・もやしソテー もやし・ピーマン・パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油
10日 ・とんこつラーメン 中華麺・なると・長ねぎ・もやし・豚肉・白菜・人参・豚骨ラーメンの素・鶏がら・豚骨 ・べつかいぎゅうにゅう ・ごもくパオズ 五目パオズ ・ストロベリーカスタードタルト ストロベリーカスタードタルト 	11日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・きゃべつとにんじんのみそしる きゃべつ・人参・かつおだし・白味噌 ・おにくとれんこんのみそいため 豚肉・生姜・蓮根・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・赤味噌・三温糖・本てり・酒・醤油・米油 ・はくさいのなめだけあえ 白菜・小松菜・焼き竹輪・醤油・なめ茸	12日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかふうスープ えのき茸・人参・ほうれん草・ベーコン・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・チンジャオロース 豚肉・ピーマン・パプリカ・竹の子・にんにく・生姜・オイスターソース・醤油・三温糖・酒・塩・シャンタン・米油・ごま油 ・だいこんサラダ 大根・人参・きゅうり・白ごま・醤油・米酢・上白糖・塩・米油・丸鶏ガラスープ	13日 べんとう ひ お弁当の日 *別海牛乳がつかます。 	14日 ・バターパン クリームゴールド ・べつかいぎゅうにゅう ・ミネストローネ ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃが芋・マカロニ・トマト缶・にんにく・コンソメ・塩・こしょう・三温糖・米油 ・しろみざかなのカリカリフライ 白身魚のカリカリフライ・米油 ・ブロッコリーときのこのソテー ブロッコリー・ぶなしめじ・ツナ・にんにく・米油・醤油・コンソメ・塩・こしょう
17日 けいろう ひ 敬老の日 おじいちゃん おばあちゃん ありがとう 	18日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こまつなのみそしる 小松菜・玉ねぎ・えのき茸・かつおだし・白味噌 ・しおにくじゃが じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・枝豆・白滝・にんにく・米油・コンソメ・酒・別海バター・三温糖・塩・こしょう ・きゃべつごまあえ きゃべつ・人参・白ごま・醤油・上白糖	19日 ・やきとりどん ・きざみのり 精白米・鶏肉・玉ねぎ・コーン・ミックスベジタブル・酒・醤油・三温糖・水あめ・でん粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・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 ・チーズ アルファベット型チーズ 	20日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ワンタンみそスープ ワンタン・玉ねぎ・もやし・人参・チキンコンソメ・ラーメンスープ味噌・酒・こしょう・赤味噌 ・ちゅうかふうかにたまふうみ 中華風かに玉風味 ・チャプチェふう 豚肉・春雨・人参・ニラ・パプリカ・生姜・にんにく・長ねぎ・三温糖・醤油・酒・豆板醤・ごま油・塩・こしょう・白ごま	21日 ・ココアパン ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまいものシチュー さつま芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう・パセリ ・チキンカツ チキンカツ・米油 ・オーロラサラダ きゅうり・きゃべつ・人参・ハム・コーン・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう 
24日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 ★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!!! ステキな1日になるといいですね*	25日 <お月見こんだて> ・ほたていりわふうスパゲティ スパゲティ・野付産ほたて・ぶなしめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・ベーコン・米油・醤油・めんつゆ・オイスターソース・塩・こしょう ・べつかいぎゅうにゅう ・やさいコロッケ 野菜コロッケ・米油 ・きなこだんご 白玉団子・きな粉・上白糖 	26日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・フルーツあえ 白桃缶・みかん缶・はちみつレモンゼリー・マスカットゼリー	27日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・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 ・いわしのみぞれに いわしのみぞれ煮 ・カラフルきんぴら 牛蒡・人参・コーン・ピーマン・さつま揚げ・ごま油・三温糖・醤油・酒・本てり・白ごま 	28日 ・ミルクパン ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいとベーコンのスープ 白菜・ベーコン・人参・コンソメ・塩・こしょう・パセリ ・ウインナーのトマトに ウインナー・きゃべつ・玉ねぎ・じゃが芋・ピーマン・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 ・パンプキンサラダ パンプキンサラダ
小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。	低 エネルギー：616kcal たんぱく質：23.5g 脂質：21.1g	中 エネルギー：657kcal たんぱく質：24.6g 脂質：21.6g	高 エネルギー：691kcal たんぱく質：25.4g 脂質：22.0g	中学 エネルギー：814kcal たんぱく質：29.5g 脂質：25.2g