

1日 ・きつねうどん うどん・なると・鶏肉・油揚げ・人参・長ねぎ・干椎茸・めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし・昆布 ・べつかいぎゅうにゅう ・やきつくね 焼きつくね ・ピーナッツのあますあえ きゃべつ・にんじん・ピーナッツ・醤油・上白糖・りんご酢 ・チーズ 幼小1個・中2個 ビビビチーズ	2日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とうふとわかめのみそしる 豆腐・わかめ・長ねぎ・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・人参・いんげん・生姜・米油・かつおだし・醤油・三温糖・本てり ・ごぼうサラダ ごぼう・人参・きゅうり・ツナ・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ・上白糖・醤油・白ごま	3日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・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 ・いかなんばんふう いか天ぷら・米油・玉ねぎ・醤油・上白糖・りんご酢 ・ひじきときりぼしだいこんのにももの ひじき・切干大根・つきこん・人参・さつま揚げ・醤油・三温糖・本てり・米油	4日 ・そぼろどん 精白米・豚肉・生姜・酒・本てり・三温糖・赤味噌・醤油・米油・小松菜・もやし・人参・白ごま ・べつかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 里芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・かつおだし・醤油・酒・塩・でん粉・米油 ・ござかなアーモンド 小魚アーモンド Lucky ラッキー20	5日 ・こくとうパン ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきのスープ えのき茸・人参・ほうれん草・ベーコン・シャンタン・塩・醤油 ・まめとウインナーのトマトに ミックスビーンズ（大豆・大福豆・金時豆）・ウインナー・じゃが芋・玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・三温糖・塩・醤油・オリーブ油 ・ドレッシングあえ きゃべつ・人参・きゅうり・茎わかめ・和風ドレッシング	
8日 たいいく ひ 体育の日 	9日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あつあげとだいこんのみそしる 厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌 ・チキンみそカツ チキン味噌カツ・米油 ・れんこんとこまつなのじゃこいため れんこん・小松菜・パプリカ・コーン・ちりめんじゃこ・醤油・本てり・ごま油	10日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・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 ・じゃがそぼろ 豚肉・白滝・じゃが芋・人参・グリーンピース・生姜・醤油・三温糖・本てり・米油 ・おかかあえ 白菜・人参・かつお節・醤油 Lucky ラッキー20	11日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・わかめスープ わかめ・玉ねぎ・シャンタン・醤油・塩・こしょう・白ごま ・ホイコーロー 豚肉・きゃべつ・パプリカ・長ねぎ・にんにく・生姜・豆板醤・醤油・赤味噌・三温糖・酒・甜麺醤・オイスターソース・ごま油・米油 ・いとかまサラダ もやし・ほうれん草・糸かまぼこ・醤油・上白糖・米酢・米油	12日 ・かぼちゃパン ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンスープ コーン・コーンペースト・玉ねぎ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう・パセリ ・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 ・ほたてのガーリックソテー 野付産ほたて・じゃが芋・アスパラ・人参・にんにく・醤油・粗びきこしょう・コンソメ・オリーブ油	
15日 ・チキントマトスパゲティ スパゲティ・オリーブ油・鶏肉・ベーコン・エリンギ・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・にんにく・米油・トマト缶・ケチャップ・トマトスープ・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・パセリ ・べつかいぎゅうにゅう ・ようふうポテトもち 洋風ポテト餅 ・やきプリンタルト 焼きプリンタルト 	16日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・しめじとこうやどうふのみそしる しめじ・高野豆腐・かつおだし・白味噌 ・おやこに 鶏肉・なると・玉ねぎ・人参・干椎茸・鶏卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油 ・ちゅうかくらげあえ きゃべつ・人参・中華くらげ・醤油・上白糖・りんご酢・ごま油	17日 ・カレーライス 精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・米油・カレールー ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・フルーツしらたま みかん・白桃・パイナップル・ゼリー（いちご・梨）・白玉	18日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ほうれんそうととうふのみそしる ほうれん草・豆腐・かつおだし・白味噌 ・さばのみそソースかけ さば・塩・生姜・赤味噌・三温糖・酒・白ごま ・こんにゃくのおかか こんにゃく・さつま揚げ・人参・竹の子・米油・醤油・三温糖・本てり・かつお節 骨があるかもしれません。注意して食べましょう。	19日 ・バターリッチパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ミートボールスープ ミートボール・大根・人参・干椎茸・コンソメ・醤油・塩・こしょう ・マヨたまカツ マヨたまカツ・米油 ・カラフルソテー きゃべつ・パプリカ・ハム・オリーブ油・コンソメ・醤油・塩・こしょう Lucky ラッキー20	
22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・鶏がら・豚骨・豚骨ラーメンの素 ・べつかいぎゅうにゅう ・はるまき 春巻き・米油 ・ワインゼリー ワインゼリー 	23日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいのスープ 白菜・えのき茸・コンソメ・塩・こしょう・醤油 ・ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・塩・こしょう・赤ワイン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・でん粉・米油 ・ひじきサラダ ひじき・コーン・きゃべつ・人参・ツナ・胡麻ドレッシング・ごま油 Lucky ラッキー20	24日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごじる かぼちゃ餅・牛蒡・大根・人参・長ねぎ・干椎茸・鶏肉・かつおだし・醤油・めんつゆ・塩 ・さんまのしおこうじやき さんま塩こうじ漬け ・もやしとちくわのソテー もやし・焼き竹輪・丸鶏ガラスープ・醤油・三温糖・こしょう・米油 骨があります。注意して食べましょう！	25日 ・わかめごはん 精白米・炊き込みわかめ ・べつかいぎゅうにゅう ・ふとたまねぎのみそしる 麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌 ・とりとさつまいものにももの 鶏肉・さつま芋・生姜・グリーンピース・醤油・三温糖・白ごま・米油・でん粉 ・からしあえ きゃべつ・人参・ハム・からし粉・醤油・上白糖	26日 ・コッペパン ・べつかいぎゅうにゅう ・さけのチャウダー 鮭ボール・ベーコン・人参・玉ねぎ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう・パセリ ・ハンバーグソースかけ ハンバーグ・ケチャップ・中濃ソース・トマトソース・上白糖 ・キャロットサラダ 人参・玉ねぎ・ささみ・コーン・米油・粒マスタード・醤油・上白糖・米酢・塩・こしょう	
29日 ・ごもくうどん うどん・豚肉・ほうれん草・人参・長ねぎ・干椎茸・油揚げ・なると・醤油・めんつゆ・本てり・塩・かつおだし ・べつかいぎゅうにゅう ・くりのコロッケ 栗コロッケ・米油 ・きゅうりのなんばんづけ きゅうり・もやし・醤油・上白糖・ごま油・唐辛子・白ごま	30日 ＜べつかいぎゅうしゅく＞ ・ハヤシライス 精白米・麦・豚肉・別高じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・醤油・赤ワイン・ブルーエクス・三温糖・ハヤシルウ・カレー粉・カレールー・米油 ・のむヨーグルト 別高かぼちゃ・フロッキー・パプリカ・イタリアンドレッシング ・りんご りんご 	31日 べんとう ひ お弁当の日 ＊別海牛乳がつきます＊ 	30日「のおヨーグルト」は別海町集落からの提供です。 いつもありがとうございます♪ 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、ステキな1日になるといいですね＊ 10/30 今年も別海高校の野菜が登場！ ハヤシライスには「じゃが芋」、ハロウィンサラダには「かぼちゃ」を使用します。 別海高校の野菜は、できる限り農薬を使用せずに作られていますよ！ 		
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：618kcal たんぱく質：24.6g 脂質：19.8g	中 エネルギー：654kcal たんぱく質：25.5g 脂質：20.0g	高 エネルギー：687kcal たんぱく質：26.2g 脂質：20.2g	中学 エネルギー：801kcal たんぱく質：30.3g 脂質：22.6g	