

平成30年度

11月のこんだて

別海町学校給食センター

★ラッキーデー★  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！		 べつかいぎゅうしょく ☆今月の別海給食は12日と15日です☆ 		1日 ・マーボーどん 精白米・豚肉・豆腐・人参・ニラ・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・酒・醤油・白味噌・塩・三温糖・豆板醤・米油・ごま油・でん粉 ・べつかいぎゅうにゅう ・あげしゅうまい 幼1個・小中2個 ボーク焼売・米油 ・むらさきいもチップス 紫芋チップス センターの都合により食器はお碗を出します。		2日 ・ココアパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ポトフ じゃが芋・きゃべつ・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・塩・こしょう ・えびグラタン えびグラタン ・こまつなともやしのソテー 小松菜・もやし・ハム・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油			
5日 ・カレーうどん うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ・油揚げ・醤油・めんつゆ・本てり・かつおだし・カレー粉・カレールウ・でん粉 ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃコロッケ 南瓜コロッケ・米油 ・ゆかりあえ 大根・きゅうり・人参・ゆかり		6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・かつおだし・白味噌 ・さんまのおかか さんまのおかか煮 ・ピリからいため きゃべつ・パプリカ・豚肉・にんにく・豆板醤・醤油・赤味噌・酒・三温糖・米油		7日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいとしめじのみそしる 白菜・しめじ・かつおだし・白味噌 ・あつあげのみそいため 厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干椎茸・生姜・にんにく・オイスターソース・赤味噌・醤油・酒・三温糖・本てり・米油・ごま油 ・ピーナッツあえ 小松菜・人参・つきこん・ピーナッツ・醤油・上白糖		8日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ほうれんそうとあぶらあげのみそしる ほうれん草・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・わふういりどうふつつみやき 和風入り豆腐つつみ焼き ・ごもくきんぴら ごぼう・人参・白滝・コーン・豚肉・焼き竹輪・醤油・三温糖・酒・本てり・唐辛子・白ごま・米油		9日 ・バターステッキパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ラビオリのトマトスープ ラビオリ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト缶・にんにく・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・三温糖 ・ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・別海バター・コンソメ・塩・粗びきこしょう・パセリ ・ゆでやさいサラダ きゃべつ・きゅうり・パプリカ・サウザンアイランドドレッシング	
12日 ＜べつかいぎゅうしょく＞ ・ほたていりクリームスパゲティ スパゲティ・オリーブ油・野付産ほたて・ベーコン・玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・にんにく・別海バター・別海牛乳・生クリーム・塩・こしょう・シチューミックス・ベシャメルルウ ・べつかいぎゅうにゅう ・とうもろこし とうもろこし ・クリームドーナツ べつかいの牛乳屋さんクリームドーナツ		13日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・キムチゲふうスープ 豚肉・人参・大根・ニラ・白菜キムチ・豆腐・かつおだし・白味噌・醤油・ごま油 ・のりごまチキン のりごまチキン・米油 ・ひじきのいために ひじき・竹の子・人参・つきこん・油揚げ・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油		14日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・もやしとにんじんのみそしる もやし・人参・かつおだし・白味噌 ・すきやきふう 豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・えのき茸・白滝・焼き豆腐・醤油・酒・三温糖・本てり・米油 ・ほうれんそうのごまあえ ほうれん草・白菜・黒ごま・醤油・上白糖		15日 ＜べつかいぎゅうしょく＞ ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・どさんこじる じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・コーン・生姜・にんにく・別海バター・かつおだし・白味噌・米油 ・かれいのからあげ Pしょうゆ 幼）骨まで食べれるかれいの唐揚げ・米油 小・中）別海産かれい・塩・小麦粉・でん粉・米油 ・だいこんのそぼろ 大根・豚肉・こんにゃく・むき枝豆・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・米油 小・中学生は、骨があります。注意して食べましょう。		16日 ・ミルクパン ・べつかいぎゅうにゅう ・とりとちんげんさいのスープ 鶏肉・人参・青梗菜・干椎茸・シャンタン・醤油・塩 ・やさいとたまごのオープンやき 野菜と卵のオープン焼き・ケチャップ・ウスターソース・三温糖 ・きゃべつのバターいため きゃべつ・人参・ベーコン・コーン・別海バター・醤油・塩・こしょう	
19日 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・小松菜・豆腐・米油・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 ・きつねもち きつね餅 ・れんこんサラダ れん根・きゅうり・人参・ツナ・にんにく・エッグケアマヨネーズ・白ごま・醤油・塩 うどんにいれて食べましょう♪		20日 ・ミートボールカレー 精白米・麦・ミートボール・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・米油・カレールウ ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・フルーチェあえ 洋梨缶・パイナップル・バナナ・レモン果汁・みかんゼリー・スイーツ（みかん）・別海牛乳		21日 べんとう ひ お弁当の日 ＊別海コーヒー牛乳がつけます。 		22日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきとあぶらあげのみそしる えのき茸・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・にくじゃが じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・白滝・豚肉・さつま揚げ・醤油・三温糖・本てり・米油 ・ごまみそあえ きゃべつ・人参・ささみ・醤油・本てり・上白糖・赤味噌・白ごま		23日 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 	
26日 ・しょうゆラーメン 中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・白菜・人参・味付けメンマ・鶏がら・豚骨・煮干し・醤油ラーメンのタレ ・べつかいぎゅうにゅう ・あおのりポテト カットポテト・米油・塩・青のり ・パイ スティックパイ		27日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかスープ ほうれん草・人参・干椎茸・ワンタン皮・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・にくだんご 2個 肉団子 ・はっぼうさい 白菜・人参・きくらげ・竹の子・なると・豚肉・にんにく・酒・醤油・オイスターソース・丸鶏ガラスープ・塩・こしょう・でん粉・米油・ごま油		28日 ・ごはん やさいふりかけ ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまいもとたまねぎのみそしる さつま芋・玉ねぎ・かつおだし・白味噌 ・うまに 鶏肉・ごぼう・人参・れん根・こんにゃく・干椎茸・なると・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油 ・いそかあえ 小松菜・もやし・人参・海苔・醤油・上白糖		29日 ・ぶたみそどん 精白米・豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・赤味噌・本てり・三温糖・唐辛子・白ごま・米油・きゃべつ・コーン・ミックスベジタブル・醤油・塩・こしょう・別海バター ・べつかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 大根・人参・大根葉・干椎茸・豆腐・かつおだし・白味噌 ・チーズ 2個 ビビチーズ		30日 ・ソフトフランスパン きなこクリーム ・べつかいぎゅうにゅう ・ミルクシチュー 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう ・たらのハーブやき たら・塩・ハーブシーズニング・オリーブ油 ・たまごサラダ たまごサラダ	
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：617kcal たんぱく質：25.0g 脂質：20.1g	中	エネルギー：652kcal たんぱく質：25.8g 脂質：20.4g	高	エネルギー：684kcal たんぱく質：26.5g 脂質：20.7g	中学	エネルギー：799kcal たんぱく質：30.8g 脂質：23.1g

＜給食費は未払いのないようにお願いします。＞