

にゅうがく にゅうえん しんきゆう  
**入学・入園・進級おめでとうございます！**

学校給食センターは、昭和44年10月に設置され、変わらない愛情のもとで安全・安心・おいしい給食作りに努めます。30年度もどうぞよろしく願いいたします。



**末松畜産さんから牛肉の提供！**

今年度も、末松畜産さんから約150kgの牛肉の寄贈をしていただきました。頂いた牛肉は、13日の「ハヤシライス」と20日の「ハッシュドビーフポテト」に分けて使用していきます。お楽しみに\*



えいようか みかた  
**栄養価の見方**  
6日を例にしてみましょう

	エネルギー	たんぱく質
小学校 (中学年)	577 キロカロリー	26.3 グラム
中学校	725 キロカロリー	32.3 グラム

**6日**

- せわりコッペパン
- べっかいぎゅうにゅう
- きゃべつスープ

きゃべつ・玉ねぎ・チキンコンソメ・塩・こしょう

- ウイナーケチャップ
- ウイナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖
- もやしソテー
- チーズスティック
- チーズ

(小)577kcal たんぱく26.3g (中)725kcal たんぱく32.3g

**9日**

- はるきゃべつとベーコンのスパゲティ

スパゲティ・きゃべつ・玉ねぎ・ベーコン・ぶなしめじ・にんにく・オリーブ油・塩・こしょう・醤油・唐辛子粉

- べっかいぎゅうにゅう
- やさいコロッケ

野菜コロッケ・米油

- やきプリンタルト

焼きプリンタルト



げんきにあいさつ  
いただきます

(小)656kcal たんぱく19.9g (中)773kcal たんぱく23.0g

**10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・白ごま・塩・こしょう・醤油

- スタミナキムチいため

豚肉・きゃべつ・もやし・人参・ニラ・白菜キムチ・にんにく・塩・ごま油・キムチの素・三温糖・醤油・米油

- きゅうりのなんばんづけ

きゅうり・もやし・上白糖・醤油・ごま油・唐辛子粉・白ごま

(小)579kcal たんぱく20.6g (中)725kcal たんぱく24.7g

**11日**

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- さわにわん

豚肉・えのき茸・人参・牛蒡・白菜・春雨・醤油・酒・塩・かつおだし

- さんまのかばやき

さんまの蒲焼

幼1個・小中2個

- こんにゃくのおかか

こんにゃく・焼き竹輪・人参・竹の子・三温糖・醤油・本てり・米油・かつお節

(小)692kcal たんぱく25.6g (小)899kcal たんぱく32.6g

**12日**

- ココアパン
- べっかいぎゅうにゅう
- かぼちゃニョッキいりシチュー

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・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ

- オムレツ(トマトミート)

オムレツ(トマトミート)

- やさいソテー

きゃべつ・ハム・コーン・醤油・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油

(小)667kcal たんぱく25.4g (中)816kcal たんぱく30.5g

**13日 <入学・進級祝いメニュー>**

- ハヤシライス

精白米・麦・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン・チキンコンソメ・醤油・三温糖・プルーンエキス・カレー粉・カレールウ・米油

- べっかいぎゅうにゅう
- グリーンサラダ

ブロッコリー・きゃべつ・きゅうり・サウザンアイランドドレッシング

- おいわいいちごゼリー

お祝いいちごゼリー



めでとぅ

(小)750kcal たんぱく20.6g (中)919kcal たんぱく24.7g

**16日**

- しょうゆラーメン

中華麺・なると・味付きメンマ・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚肉・醤油ラーメンのタレ・鶏ガラ・豚骨・煮干し

- べっかいぎゅうにゅう
- コーンしゅうまい

コーン焼売

幼1個・小中2個

- かたぬきチーズ

型抜きチーズ

(小)635kcal たんぱく32.6g (中)776kcal たんぱく39.1g

**17日**

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- のっぺいじ

大根・人参・牛蒡・干椎茸・鶏肉・小松菜・醤油・酒・塩・でん粉・かつおだし・米油

- ほっけフライ
- Pソース

ほっけフライ・米油

- わふうソテー

しめじ・もやし・玉ねぎ・いんげん・パプリカ・醤油・チキンコンソメ・塩・こしょう・米油



(小)580kcal たんぱく21.2g (小)748kcal たんぱく26.8g

**18日**

- マーボーどん

精白米・豆腐・豚肉・人参・ニラ・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・醤油・ごま油・酒・塩・白味噌・でん粉・米油

- べっかいぎゅうにゅう
- じゃがいものちゅうかサラダ

きゃべつ・じゃが芋・きゅうり・人参・中華くらげ・ごま油・りんご酢・醤油・上白糖

- おさつスティック

おさつスティック

(小)648kcal たんぱく23.4g (中)807kcal たんぱく28.2g

**19日**

- ゆかりごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- たまねぎとぶのみそしる

精白米・ゆかりご飯の素

玉ねぎ・麩・白味噌・かつおだし

- ちくぜんに

鶏肉・人参・干椎茸・こんにゃく・牛蒡・里芋・なると・枝豆・米油・醤油・三温糖・本てり・酒・かつおだし

- ほうれんそうのごまあえ

ほうれん草・もやし・醤油・上白糖・黒ごま

(小)587kcal たんぱく21.7g (中)736kcal たんぱく26.1g

**20日**

- ソフトフランスパン
- いちごジャム
- べっかいぎゅうにゅう
- コンソメスープ

きゃべつ・玉ねぎ・人参・ベーコン・チキンコンソメ・塩・こしょう

- ハッシュドビーフポテト

フライドポテト・米油・牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・塩・こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ・デミグラスソース

- ツナマヨサラダ

きゅうり・ツナ・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう

(小)669kcal たんぱく27.3g (中)838kcal たんぱく33.6g

**23日**

- きつねうどん

うどん・なると・鶏肉・油揚げ・めんつゆ・本てり・干椎茸・かつおだし・醤油・人参・長ねぎ・根昆布・塩

- べっかいぎゅうにゅう
- さつまいもてんぷら

さつまいもの天ぷら・米油

- さっぱりあえ

大根・きゅうり・人参・青じそドレッシング

(小)608kcal たんぱく22.3g (中)817kcal たんぱく27.1g

**24日**

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- もやしとねぎのみそしる

もやし・長ねぎ・白味噌・かつおだし

- じゃがそば

豚肉・白滝・じゃがいも・人参・グリーンピース・生姜・醤油・三温糖・本てり・米油

- みそマヨあえ

きゃべつ・焼き竹輪・人参・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油

(小)644kcal たんぱく21.6g (中)807kcal たんぱく25.9g

**25日**

- カレーライス

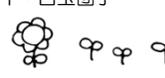
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ・米油

- べっかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬

- フルーツしらたま

白桃・パイナップル・みかんゼリー・キウイ・白玉団子



(小)772kcal たんぱく22.3g (中)962kcal たんぱく26.8g

**26日**

- ごはん
- べっかいぎゅうにゅう
- えのきとだいこんのみそしる

えのきたけ・大根葉・白味噌・かつおだし

- からあげ

から揚げ・米油

幼1個・小中2個

- きんぴらごぼう

牛蒡・人参・つきこん・豚肉・三温糖・醤油・酒・本てり・米油・ごま油・白ごま

(小)617kcal たんぱく24.7g (中)803kcal たんぱく32.0g

**27日**

- バターリッチパン
- べっかいぎゅうにゅう
- オニオンスープ

玉ねぎ・チキンコンソメ・塩・別海バター・パセリ

- たらのりんごソースかけ

たら・塩・こしょう・すりおろしりんご・玉ねぎ・醤油・三温糖・米酢・酒

- アスパラとベーコンのソテー

アスパラ・ベーコン・コーン・別海バター・塩・こしょう・醤油・チキンコンソメ

(小)633kcal たんぱく27.7g (中)760kcal たんぱく31.6g