

☁ ☁ ☁ ☁ ☁ ★1日はひとあし早い「こどもの日メニュー」です。お楽しみに♪ ★22日の「さば」には骨があるかもしれません。注意して食べましょう。 ☘ ☘ ☘ ☘ ☘ 	1日 <こどもの日こんだて> ・さんしょくどん (そぼろ・やさい・たまご) 精白米・(豚肉・生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・醤油)・(小松菜・もやし・人参・醤油・白ごま)・(錦糸卵) ・べっかいぎゅうにゅう ・つくねいりじる つくね・白菜・牛蒡・大根・長ねぎ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩・米油 ・こどものひデザート クリームソーダ風ゼリー  (小)723kcal たんぱく33.0g (中)886kcal たんぱく40.2g	2日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・きゃべつとにんじんのみそしる きゃべつ・人参・白味噌・かつおだし ・わふうハンバーグ ハンバーグ・大根おろし・本てり・醤油・上白糖・酒・でん粉 ・ちんげんさいのソテー もやし・人参・青梗菜・ベーコン・醤油 ・チキンコンソメ・こしょう・米油  (小)622kcal たんぱく23.1g (中)749kcal たんぱく25.9g	平成30年度 5月のこんだて 別海町学校給食センター ことし 今年もやります♪ 【☆ラッキーデー☆】 このマーク(→)がついた日のメニューのどこかに、☆型や♡型、☆型などのいろいろな形に型抜きした食材が20個だけ入っています。当たった人はちょっとラッキー！素敵ないちになんといいいですね。 	
7日 ・クリームスパゲティ スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・ふなしめじ・ベーコン・にんにく・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・生クリーム・シチュールウ・ベジャメルルウ・オリーブ油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ミートコロッケ ・ブチシュ ミートコロッケ・米油 ブチシュ (カスタード・チョコ)  (小)739kcal たんぱく21.6g (中)871kcal たんぱく25.0g	8日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ふきとあぶらあげのみそしる ふき・油揚げ・玉ねぎ・白味噌・かつおだし ・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 ・はくさいのしそひじきあえ 白菜・もやし・しそ味ひじき  (小)596kcal たんぱく24.4g (中)746kcal たんぱく29.4g	9日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とりごぼうしる 鶏肉・牛蒡・人参・えのきたけ・厚揚げ・丸鶏ガラスープの素・白味噌・かつおだし ・さんまおかかに さんまおかか煮 ・ごもくまめ 大豆・蓮根・竹の子・焼き竹輪・こんにゃく・人参・三温糖・醤油・かつおだし・本てり・米油 (小)739kcal たんぱく30.3g (中)890kcal たんぱく34.8g	10日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・ぶたもやしスープ 豚肉・もやし・長ねぎ・かつお節・シャンタン・ごま油・にんにく・生姜・醤油・白味噌・白ごま ・エビチリ エビチリ・玉ねぎ・米油 ・パンパンジーサラダ ささみ・きゅうり・人参・きゃべつ・パプリカ・生姜・白ごま・砂糖・塩・醤油・米酢・ごま油 (小)786kcal たんぱく29.8g (中)984kcal たんぱく36.2g	11日 ・バターパン ・べっかいぎゅうにゅう ・ミートボールシチュー 人参・玉ねぎ・じゃが芋・マッシュルーム・トマト缶・にんにく・生姜・ミートボール・小麦粉・別海バター・丸鶏ガラスープの素・ケチャップ・赤ワイン・中濃ソース・塩・こしょう・パセリ・米油 ・チキンナゲット 幼1個・小中2個 チキンナゲット・米油 ・こまつなのコーンソテー 小松菜・コーン・ミックスベジタブル・別海バター・塩・こしょう・醤油 (小)755kcal たんぱく29.6g (中)981kcal たんぱく38.0g
14日 ・ごもくうどん うどん・なると・油揚げ・鶏肉・人参・長ねぎ・干椎茸・めんつゆ・本てり・かつおだし・醤油・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・じゃこおひたし 白菜・ほうれん草・もやし・ちりめんじゃこ・ごま油・醤油 ・さつまパイ さつまパイ・米油  (小)691kcal たんぱく25.0g (中)789kcal たんぱく29.2g	15日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・とりにくとえのきのスープ 鶏肉・えのきたけ・長ねぎ・シャンタン・塩・こしょう・醤油 ・ショーロンポー 幼1個・小中2個 ショーロンポー ・ちゅうかふうソテー キャベツ・人参・もやし・ふなしめじ・玉ねぎ・ハム・オイスターソース・酒・ごま油・醤油・塩 (小)679kcal たんぱく19.8g (小)884kcal たんぱく24.3g	16日 ・きんぴらどん 精白米・豚肉・牛蒡・人参・さつま揚げ・干椎茸・白滝・長ねぎ・本てり・三温糖・酒・醤油・白ごま・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・こまつなとこうやどうふのみそしる 小松菜・高野豆腐・人参・白味噌・かつおだし ・チーズ 毎日骨太ベビーチーズ (小)636kcal たんぱく28.3g (中)787kcal たんぱく33.7g	17日 べんとう ひ お弁当の日 ※別海牛乳がつきます  (小)786kcal たんぱく29.8g (中)984kcal たんぱく36.2g	18日 ・こくとうパン ・べっかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ ベーコン・きゃべつ・玉ねぎ・人参・チキンコンソメ・塩・こしょう ・まめとウィンナーのトマトに ミックスビーンズ・ウィンナー・玉ねぎ・じゃが芋・マッシュルーム・にんにく・ケチャップ・トマトピューレー・ウスターソース・チキンコンソメ・三温糖・塩・オリーブ油 ・たまごサラダ たまごサラダ (小)644kcal たんぱく25.3g (中)817kcal たんぱく31.5g
21日 ・しおラーメン 中華麺・豚肉・コーン・きゃべつ・もやし・味付きメンマ・人参・長ねぎ・なると・鶏ガラ・シャンタン・塩 ・べっかいぎゅうにゅう ・はるまき 春巻き・米油 ・フルーツゼリーあえ 白桃缶・パイナップ缶・みかん缶・ゼリー (いちご・ブルーベリー) (小)631kcal たんぱく22.2g (中)755kcal たんぱく25.8g	22日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・もやしとあぶらあげのみそしる もやし・油揚げ・白味噌・かつおだし ・さばしょうゆみりん焼き さば醤油みりん焼き ・きりぼしだいこんのふくめに 切干大根・つきこん・人参・さつま揚げ・三温糖・醤油・米油 (小)601kcal たんぱく21.9g (小)753kcal たんぱく26.2g	23日 <べっかいぎゅうしょく> ・ホッキカレー 精白米・麦・別海産ホッキ・じゃが芋・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 ・ふくじんづけ 福神漬け ・べつかいのヨーグルト 別海のヨーグルト屋さん  (小)747kcal たんぱく24.2g (中)909kcal たんぱく28.0g	24日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・なめこととうふのみそしる なめこ・豆腐・長ねぎ・白味噌・かつおだし ・うまに 竹の子・鶏肉・人参・蓮根・こんにゃく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・本てり・米油・かつおだし ・ピーナッツあえ きゃべつ・もやし・人参・ピーナッツ・上白糖・醤油 (小)603kcal たんぱく21.2g (中)755kcal たんぱく25.4g	25日 ・まめパン 金時豆 ・べっかいぎゅうにゅう ・あさりのチャウダー ベーコン・玉ねぎ・人参・あさり・別海バター・別海牛乳・小麦粉・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ ・ラザーニャ ラザーニャ ・カラフルソテー ハム・きゃべつ・パプリカ・ピーマン・米油・塩・こしょう・醤油・チキンコンソメ  (小)691kcal たんぱく28.1g (中)859kcal たんぱく34.4g
28日 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・大根・牛蒡・人参・油揚げ・小松菜・長ねぎ・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩・米油 ・べっかいぎゅうにゅう ・ちくわのいそべあげ 竹輪の磯部揚げ・米油 ・こくとうビーンズ 黒糖ビーンズ (小)636kcal たんぱく19.8g (中)776kcal たんぱく24.3g	29日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・たまねぎとわかめのみそしる 玉ねぎ・わかめ・白味噌・かつおだし ・ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・グリーンピース・塩・こしょう・赤ワイン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・米油 ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油 (小)616kcal たんぱく26.7g (中)771kcal たんぱく32.3g	30日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・じゃがいもとしめじのみそしる じゃが芋・しめじ・白味噌・かつおだし ・とりにくのねぎソースがけ 鶏肉・長ねぎ・醤油・三温糖・酢・酒・塩・こしょう・米油 ・そぼろいため 豚肉・きゃべつ・ピーマン・人参・生姜・白味噌・酒・三温糖・醤油・米油・でん粉  (小)579kcal たんぱく22.1g (中)725kcal たんぱく26.5g	31日 ・ごはん ・べっかいぎゅうにゅう ・はくさいとベーコンのスープ 白菜・ベーコン・干椎茸・シャンタン・塩・こしょう・醤油 ・あつあげのちゅうかいため 厚揚げ・豚肉・生姜・酒・玉ねぎ・パプリカ・いんげん・シャンタン・オイスターソース・醤油・ごま油・三温糖・米油 ・くきわかめいりサラダ 茎わかめ・大根・人参・きゅうり・ツナ・和風ドレッシング (小)579kcal たんぱく22.1g (中)725kcal たんぱく26.5g	※べっかいぎゅう※ 別海漁協からホッキの提供！ ※ この度、別海漁協の方々から、「ホッキ」の無償提供をしていただきました。いただいたホッキは、5月23日(水)のカレーに入れて使用させていただきます♪ お楽しみに！ 