



2019年度

5月のこんだて



別海町学校給食センター

<p>ごとし 今年もやります♪ 【☆ラッキーデー☆】</p> <p>Lucky ラッキー20</p> <p>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♪</p>	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう こまつなとうふのみそしる <p>小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンみそカツ やさしいため <p>チキン味噌カツ・米油</p> <p>きゃべつ・人参・焼き竹輪・醤油・コンソメ・三温糖・こしょう・米油</p>	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう いもだんごじる <p>芋団子・鶏肉・人参・ごぼう・干椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> さんまのしょうがに だいこんのべっこうに <p>さんまの生姜煮</p> <p>大根・人参・さつま揚げ・いんげん・生姜・醤油・酒・三温糖・かつおだし・米油</p>	<p>9日</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス <p>精白米・麦・豚肉・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・赤ワイン・コンソメ・醤油・三温糖・フルーン・ハヤシルウ・カレー粉・カレールウ(D)・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> べつかいぎゅうにゅう ひじきサラダ ハニーピーナッツ <p>ひじき・コーン・きゃべつ・人参・ささみ・ごま油・ごまドレッシング</p> <p>ハニーピーナッツ</p> <p>Lucky ラッキー20</p>	<p>10日</p> <ul style="list-style-type: none"> バターパン べつかいぎゅうにゅう イタリアンスープ <p>ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・コーン・マカロニ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・パセリ・米油</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ(デミグラスソース) キャロットサラダ <p>ハンバーグ・玉ねぎ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・コンソメ・塩・三温糖</p> <p>人参・ツナ・コーン・米油・米酢・上白糖・塩・こしょう・醤油・粒マスタード</p>
<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲティ べつかいぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ワインゼリー <p>スパゲティ・オリーブ油・オニオンダイスソース・玉ねぎ・人参・にんにく・豚肉・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・ミートソース・三温糖・塩・こしょう・米油</p> <p>かぼちゃコロッケ・米油</p> <p>ワインゼリー</p> <p>Lucky ラッキー20</p>	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> マーボーどん べつかいぎゅうにゅう きゃべつのちゅうかクラゲあえ チーズ <p>精白米・豆腐・豚肉・人参・ニラ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・塩・白味噌・でん粉・ごま油・米油</p> <p>きゃべつ・人参・中華クラゲ・醤油・りんご酢・上白糖・ごま油</p> <p>チーズ 2個</p> <p>ピピピチーズ</p> <p>Lucky ラッキー20</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう はくさいスープ ミートボール えのきたけのカルボナーラふう <p>白菜・人参・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう</p> <p>ミートボール(照焼き)</p> <p>えのき茸・じゃが芋・人参・ベーコン・醤油・コンソメ・粗びきこしょう・別海バター・生クリーム</p>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう じゃがいもとしめじのみそしる ぶたにくとれんこんのみそいため きりぼしだいこんのナムル <p>じゃが芋・しめじ・かつおだし・白味噌</p> <p>豚肉・生姜・蓮根・玉ねぎ・ピーマン・米油・赤味噌・三温糖・酒・本てり・醤油</p> <p>切干大根・人参・ほうれん草・醤油・上白糖・米酢・塩・ごま油・白ごま</p>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> ミルクパン べつかいぎゅうにゅう ポークシチュー エビフライ もやしソテー <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレ・コンソメ・デミグラスソース・三温糖・塩・こしょう・米油・別海バター</p> <p>エビフライ・米油</p> <p>もやし・ピーマン・コンソメ・醤油・オイスターソース・こしょう・米油</p> <p>幼1個・小中2個 Pソース</p>
<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> とんこつラーメン べつかいぎゅうにゅう ごもくパオズ りんご <p>中華麺・なると・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚肉・豚骨ラーメンのたれ・鶏ガラ・豚骨</p> <p>五目パオズ・米油</p> <p>りんご</p> <p>Lucky ラッキー20</p>	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ とりにくのちょうせんやき チャプチェふう <p>コーン・玉ねぎ・干椎茸・丸鶏がらスープ・塩・でん粉</p> <p>鶏肉・にんにく・酒・上白糖・醤油・本てり・唐辛子粉・白ごま・ごま油</p> <p>春雨・豚肉・人参・ニラ・ピーマン・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・三温糖・酒・豆板醤・塩・こしょう・白ごま・ごま油</p>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう ほうれんそうとにんじんのみそしる すきやきふう きゃべつとわかめのからしあえ <p>ほうれん草・人参・かつおだし・白味噌</p> <p>豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・えのき茸・醤油・酒・本てり・三温糖・米油</p> <p>きゃべつ・人参・茎わかめ・ハム・醤油・上白糖・洋辛子</p>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう ぐだくさんのみそしる たまごやき いそに <p>大根・人参・青梗菜・干椎茸・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>ひじき・つきこん・ごぼう・人参・さつま揚げ・醤油・酒・三温糖・ごま油</p>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> まめパン べつかいぎゅうにゅう にくだんごのスープ ジャーマンポテト アスパラのサラダ <p>肉団子・白菜・人参・丸鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう</p> <p>じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・別海バター・塩・粗びきこしょう・コンソメ・にんにく・パセリ</p> <p>アスパラ・きゃべつ・人参・和風ドレッシング</p> <p>金時豆</p>
<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> かしわうどん べつかいぎゅうにゅう とりてん はくさいのごまあえ <p>うどん・なると・鶏肉・小松菜・人参・長ねぎ・干椎茸・醤油・めんつゆ・本てり・かつおだし・塩</p> <p>花咲風鶏天</p> <p>白菜・人参・黒ごま・醤油・上白糖</p> <p>Lucky ラッキー20</p>	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー べつかいぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツヨーグルト <p>精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールーウ(B・I)・米油</p> <p>福神漬け</p> <p>みかん缶・パイナップル缶・白桃缶・バナナ・レモン果汁・ぶどうゼリー・別海ヨーグルト</p>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん べつかいぎゅうにゅう ふきいりけんちんじる さばしょうゆみりんやき こんにやくのおかか <p>ふき・鶏肉・豆腐・大根・ごぼう・干椎茸・米油・かつおだし・醤油・めんつゆ・三温糖・塩</p> <p>さば醤油みりん漬け</p> <p>こんにやく・人参・竹の子・焼き竹輪・米油・醤油・三温糖・本てり・米油・かつお節</p>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 にくじゃが ごぼうサラダ <p>きゃべつ・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・白滝・醤油・三温糖・本てり・米油</p> <p>ごぼう・人参・きゅうり・ツナ・エッグケアマヨネーズ・上白糖・醤油・白ごま</p>	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトフランスパン べつかいぎゅうにゅう いんげんまめのシチュー ウインナーのトマトに ブロッコリーサラダ <p>鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・白花豆ペースト・小麦粉・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・コンソメ</p> <p>きゃべつ・玉ねぎ・ウインナー・グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・塩・こしょう・三温糖・オリーブ油</p> <p>ブロッコリー・きゅうり・コーン・ささみ・イタリアンドレッシング</p>
<p>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。</p>	<p>低 エネルギー：625kcal たんぱく質：24.4g 脂質：20.3g</p>	<p>中 エネルギー：663kcal たんぱく質：25.3g 脂質：20.7g</p>	<p>高 エネルギー：697kcal たんぱく質：26.1g 脂質：21.0g</p>	<p>中学 エネルギー：816kcal たんぱく質：30.3g 脂質：23.6g</p>

注意！
ほねがついている
かもしれません。

*給食費は未払いのないようお願いします。