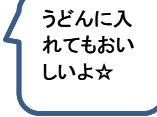


2019年度 7月のこんだて

別海町学校給食センター

1日 ・ジャージャーめん 中華麺・豚ひき肉・長ねぎ・人参・玉ねぎ・たけのこ・グリーンピース・干椎茸・にんにく・生姜・酒・赤味噌・本てり・三温糖・豆板醤・醤油・ごま油・米油・片栗粉 ・べつかいぎゅうにゅう ・ぎょうざ 幼小2個・中3個 焼き餃子（にんにく抜き） ・パイ パイ 	2日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こうやどうふのみそしる 高野豆腐・青梗菜・人参・かつおだし・白味噌 ・とりにくのごまみそに 鶏肉・こんにゃく・長ねぎ・人参・生姜・醤油・三温糖・酒・赤味噌・白すりごま・米油 ・ちくわともやしのあえもの もやし・焼き竹輪・中華ドレッシング 	3日 ・ぶたみそどん 精白米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ミックスベジタブル・生姜・酒・本てり・赤味噌・一味唐辛子・白いりごま・別海バター・醤油・三温糖・塩・こしょう・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・もやしとあぶらあげのみそしる もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・こくとうビーンズ 黒糖ビーンズ	4日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいのスープ 白菜・人参・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・にくだんごのすぶた ミートボール・玉ねぎ・ピーマン・干椎茸・酢豚のたれ・ケチャップ・三温糖・醤油・酒・米油 ・カミカミこんさいサラダ ごぼう・大根・人参・きゅうり・フレンチドレッシング	5日 *たなぼたこんだて* ・こくとうパン ・べつかいぎゅうにゅう ・なつやさいスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・トマト缶・ソフリット・コンソメ・塩・こしょう ・ほしのコロッケ☆ 星のコロッケ・米油 ・ケチャップいため ベーコン・ツナ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油 
8日 ・けんちんうどん うどん・鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・小松菜・油揚げ・米油・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・えびいかかきあげ えびいかかき揚げ・米油 ・なめたけあえ キャベツ・白菜・焼き竹輪・なめ茸・醤油 	9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 ・さばのしょうがに さば生姜煮 ・スタミナキムチいため 豚肉・キャベツ・もやし・人参・にら・にんにく・塩・キムチの素・三温糖・醤油・ごま油・米油	10日 ・なめしごはん 精白米・混ぜ込み菜飯 ・べつかいぎゅうにゅう ・たまねぎとはくさいのみそしる 玉ねぎ・白菜・かつおだし・白味噌 ・しぐれに 豚肉・こんにゃく・いんげん・ごぼう・生姜・醤油・三温糖・米油 ・だいこんときゅうりのひたひた 大根・人参・きゅうり・醤油・上白糖・米酢・ごま油・かつお節・一味唐辛子	11日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかふうスープ えのき・人参・青梗菜・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・チンジャオロース 豚肉・ピーマン・パプリカ・たけのこ・にんにく・生姜・醤油・酒・オイスターソース・三温糖・塩・シャンタン・でん粉・ごま油・米油 ・ナムル もやし・きゅうり・ササミフレーク・醤油・米酢・塩・上白糖・ごま油	12日 ・くろゴマパン ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまいものシチュー ベーコン・さつまいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・別海バター・牛乳・こしょう・塩・コンソメ ・チキンナゲット 幼小2個・中3個 チキンナゲット・米油 ・オーロラサラダ キャベツ・きゅうり・ロースハム・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう 
15日 うみ ひ 海の日 	16日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきのスープ えのき・青梗菜・シャンタン・醤油・塩・ごま油 ・はるまき 春巻き・米油 ・はっぼうさい 豚肉・人参・白菜・きくらげ・たけのこ・干椎茸・うすら卵・なると・にんにく・酒・醤油・丸鶏からスープ・塩・こしょう・片栗粉・ごま油・米油 	17日 ・チキンカレー 精白米・麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・鶏肉・カレーパウダー（B・I）米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・やきプリンタルト 焼きプリンタルト 	18日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・いわしのつみれじる いわしつみれ・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・かつおだし・白味噌・米油 ・あつあげのみそいため 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・干椎茸・厚揚げ・にんにく・生姜・醤油・三温糖・本てり・酒・赤味噌・ごま油・米油 ・じゃこおひたし 白菜・ほうれん草・ちりめん・醤油・ごま油 	19日 ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・べつかいぎゅうにゅう ・イタリアンスープ ベーコン・人参・玉ねぎ・ホールコーン・マカロニ・パセリ・醤油・白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・米油 ・ミートオムレツ Caたっぷりオムレツ ・バジルポテト ウインナー・フライドポテト・人参・ハーブシーズニング・塩・米油
22日 ・わふうスパゲッティ スパゲティ・豚肉・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・にんにく・醤油・めんつゆ・オイスターソース・塩・こしょう・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ハムカツ ハムカツ・米油 ・あおりんごゼリー 青りんごゼリー 	23日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あぶらあげとしめじのみそしる 油揚げ・しめじ・かつおだし・白味噌 ・おやこに 鶏肉・玉ねぎ・人参・干椎茸・なると・卵・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・米油 ・おかかマヨあえ 白菜・焼き竹輪・かつお節・白いりごま・エッグケアマヨネーズ・醤油	24日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とうふとねぎのみそしる 豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・たらザンギ 釧路産鰯ザンギ・米油 ・ごもくまめ 大豆・さつま揚げ・こんにゃく・れんこん・人参・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油	25日 ・なつやさいのドライカレー 精白米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・にんにく・生姜・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・コンソメ・カレー粉・カレーパウダー（B・I）・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・キャベツのツナあえ キャベツ・人参・ツナ・和風ドレッシング ・かたぬきチーズ 型抜きチーズ 	【 ラッキーデー 】  このマークがついた日のどこかに、いろいろな形に型抜きした食材が20個だけ入っているよ！確率はなんと・・・約1800分の20！当たった人はラッキー♪
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：24.8g 脂質19.9g	中 エネルギー：653kcal たんぱく質：25.7g 脂質20.1g	高 エネルギー：686kcal たんぱく質：26.4g 脂質20.3g	中学 エネルギー：801kcal たんぱく質：30.6g 脂質22.9g