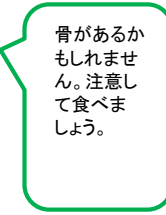


2019年度

10月のこんだて

別海町学校給食センター

23日(水)は“べつかいきゅうしょく”です！  今年も、別海町の農家に交付されている「中山間交付金」により、“べつかいのさけーるチーズ”が登場します。別海町の酪農家(別海町集落)の方々の「別海町産の牛乳や乳製品を皆さんに食べてほしい！」という思いから提供していただきました。また、カレーには“野付産ほたて”を使用しています。	1日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - だいこんとあぶらあげのみそしる 大根・油揚げ・かつおだし・白味噌 - じゃがそばろ 豚肉・白滝・じゃが芋・人参・生姜・グリーンピース・醤油・三温糖・本てり - きゅうりともやしのなんばんづけ きゅうり・もやし・上白糖・醤油・ごま油・一味唐辛子・白いりごま	2日 - やきとりどん 精白米・鶏肉・玉ねぎ・ホールコーン・ミックスベジタブル・酒・醤油・三温糖・水あめ・片栗粉・米油 - べつかいぎゅうにゅう - たまねぎとわかめのみそしる 玉ねぎ・わかめ・かつおだし・白味噌 - はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリーFe 	3日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - ワンタンみそスープ  ワンタン・玉ねぎ・人参・もやし・コンソメ・丸鶏ガラスープ・味噌・ラーメンスープ・酒・こしょう・赤味噌 - ごもくパオズ 五目包子・米油 - やさいソテー 小松菜・キャベツ・ホールコーン・ロースハム・オイスターソース・醤油・コンソメ・こしょう・米油	4日 - せわりコッペパン - べつかいぎゅうにゅう - ミートボールスープ 白菜・人参・干椎茸・ミートボール・酒・醤油・シャンタン・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 - カルボナーラふう えのき茸・じゃが芋・人参・ベーコン・別海バター・醤油・こしょう・コンソメ・生クリーム 
7日 - クリームスパゲティ スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・ぶなしめじ・ベーコン・にんにく・塩・こしょう・別海牛乳・生クリーム・シチューミックス・パジャメルルウ・コンソメ・小麦粉・別海バター・オリーブ油 - べつかいぎゅうにゅう - かぼちゃひきにくフライ かぼちゃひきにくフライ・米油 - やきプリンタルト 焼きプリンタルト 	8日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - わかめスープ わかめ・玉ねぎ・白いりごま・醤油・シャンタン・塩・こしょう - マーボー豆腐 豆腐・豚肉・人参・にら・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・醤油・三温糖・酒・本てり・ケチャップ・赤味噌・豆板醤・片栗粉・米油・ごま油 - もやしのナムル 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	9日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - いもだんごじる プチいも餅・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・干椎茸・鶏肉・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし - だいこんとぶたにくのもの 豚肉・大根・人参・いんげん・生姜・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油 - いそかあえ ほうれん草・もやし・刻みのり・醤油・上白糖 	10日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - ぶたもやしスープ 豚肉・もやし・長ねぎ・生姜・にんにく・かつお節・白いりごま・シャンタン・醤油・白味噌・ごま油 - はるまき 春巻き・米油 - チャブチェふう 豚肉・緑豆春雨・人参・にら・パプリカ・長ねぎ・生姜・にんにく・白いりごま・三温糖・醤油・酒・豆板醤・塩・こしょう・ごま油	11日 - ミルクパン - べつかいぎゅうにゅう - オニオンスープ 玉ねぎ・コンソメ・食塩・別海バター・乾燥パセリ - デミグラスハンバーグ 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・三温糖・塩 - ほうれんそうとコーンのソテー ほうれん草・キャベツ・ホールコーン・ベーコン・別海バター・醤油・塩・こしょう 
14日 たいいく ひ 体育の日 	15日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - きゃべつとにんじんのみそしる  キャベツ・人参・かつおだし・白味噌 - からあげ 若鶏から揚げ・米油 - ひじきのいために ひじき・さつま揚げ・油揚げ・つきこん・人参・いんげん・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油・ごま油	16日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - いもとしめじのみそしる じゃが芋・しめじ・かつおだし・白味噌 - ほっけ ほっけ - あつあげのみそいため 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干椎茸・生姜・にんにく・赤味噌・オイスターソース・醤油・酒・本てり・三温糖・ごま油・米油 	17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 - しぐれに 豚肉・こんにゃく・人参・ごぼう・生姜・三温糖・醤油・酒・米油 - だいこんサラダ 大根・人参・きゅうり・白いりごま・和風ドレッシング 	18日 - バターリッチパン - べつかいぎゅうにゅう - コンソメスープ ベーコン・小松菜・玉ねぎ・人参・ソフリット・コンソメ・塩・こしょう - チキンのトマト煮 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・塩・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・トマトソース・三温糖・片栗粉・オリーブ油 - コールスローサラダ きゅうり・キャベツ・ロースハム・レモン果汁・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう
21日 - ごもくうどん うどん・豚肉・小松菜・人参・長ねぎ・干椎茸・油揚げ・なると・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 - くりのコロッケ 焼き栗コロッケ・米油 - たくあんあえ 千切りたくあん・きゅうり・白いりごま・醤油・ごま油	22日 そくいれいせい でん ぎ 即位礼正殿の儀 	23日 《べつかいきゅうしょく》 - ほたてカレー 精白米・麦・野付産ほたて・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー(D・I)・米油 - べつかいぎゅうにゅう - ふくじんづけ 福神漬け - べつかいのさけーるチーズ べつかいのチーズ屋さん 	24日 - ごはん - べつかいぎゅうにゅう - ちんげんさいととうふのみそしる 豆腐・青梗菜・かつおだし・白味噌 - やさいのいりに 鶏肉・こんにゃく・豆乳丸揚げ・生姜・白すりごま・醤油・酒・三温糖・赤味噌・米油 - きりぼしだいこんサラダ 切干大根・ツナ・人参・きゅうり・塩・こしょう・めんつゆ・エッグケアマヨネーズ	25日 - ココアパン - べつかいぎゅうにゅう - クリームシチュー  鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう - オムレツ ブレンオムレツ - キャベツのソテー キャベツ・ピーマン・パプリカ・ぶなしめじ・塩・こしょう・コンソメ・醤油・米油
28日 - しょうゆラーメン 中華麺・豚肉・なると・味付きメンマ・白菜・人参・もやし・長ねぎ・煮干し・鶏ガラ・豚骨・醤油ラーメンのたれ - べつかいぎゅうにゅう - ぎょうざ 焼き餃子 - あおりんごゼリー 青りんごゼリー  	29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・人参・かつおだし・白味噌 - おにくとれんこんのみそいため 豚肉・れんこん・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・生姜・赤味噌・三温糖・酒・本てり・醤油・米油 - おかかあえ 白菜・小松菜・かつお節・醤油	30日 べんとう ひ お弁当の日 *別海牛乳がつきます* 	31日 《ハロウィンこんだて》 - ハヤシライス 精白米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・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・ブールン・カレー粉・カレールウ(D)・ハヤシルウ・米油 - べつかいぎゅうにゅう - イタリアンサラダ パプリカ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・イタリアンドレッシング - ハロウィンデザート 新ハロウィンデザート 	★ラッキーデー  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・・・ステキな1日になると思いますね♪
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：614kcal たんぱく質：24.6g 脂質：19.4g	中 エネルギー：652kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.9g	高 エネルギー：686kcal たんぱく質：26.3g 脂質：20.1g	中学 エネルギー：808kcal たんぱく質：30.7g 脂質：22.9g