

2019年度

別海町学校給食センター



こんげつ には、べつかいさん さけ しおや 今月は、27日に別海産の鮭の塩焼きが登場します。5日、13日、22日の魚は骨まで食べられるよう加工してありますが、鮭には骨がついています。のどに刺さらないよう気を付けましょう☆

# 11月のこんだて

★ ラッキーデー ★

このマークがついた白のどこかに、型抜きした食材が20個だけ入っているよ！ 確率は約1800分の20！ 当たった人はラッキー☆

**Lucky**  
ラッキー20

**1日**

- ・バターステッキパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・トマトスープ

じゃが芋・人参・ベーコン・トマト缶・にんにく・ウスターソース・コンソメ・醤油・塩・こしょう・パセリ・米油

- ・マヨたまカツ
- ・こまつなとコーンのバターソテー

マヨたま(卵)カツ・米油  
小松菜・人参・コーン・別海バター・醤油・塩・こしょう

**4日**

ふりかえきゅうじつ  
**振替休日**

**5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
- ・さんまのしょうがに
- ・いそに

大根・油揚げ・かつおだし・白味噌  
さんまの生姜煮  
ひじき・つきこん・ごぼう・人参・さつま揚げ・醤油・三温糖・酒・米油・ごま油

**6日**

- ・にしよくどん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・けんちんじる
- ・むらさきいもチップス

豚肉・生姜・酒・本てり・赤味噌・三温糖・醤油・米油・小松菜・もやし・人参・白ごま  
豆腐・油揚げ・大根・人参・ごぼう・干椎茸・米油・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし  
紫芋チップス

**Lucky**  
ラッキー20

**7日**

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・こうやどうふとしめじのみそしる
- ・チキンバーベキュー
- ・ごますあえ

高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌  
鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・すりおろしりんご・三温糖・レモン果汁  
白菜・人参・白ごま・米酢・醤油・上白糖

**8日**

- ・コッペパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・コンソメスープ
- ・チリコンカン
- ・グリーンサラダ

・メープル&マーガリン

豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ミックスピース・グリーンピース・トマト缶・チリパウダー・ケチャップ・中濃ソース・トマトピューレ・塩・こしょう・米油

ブロッコリー・きゅうり・和風ドレッシング

**11日**

- ・かしわうどん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・きつねもち
- ・こんさいサラダ

うどん・鶏肉・干椎茸・人参・小松菜・長ねぎ・本てり・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし  
きつね餅  
ごぼう・れん根・人参・ツナ・ごまドレッシング

うどんにのせて食べてね♪

**12日**

- ・ミートボールカレー
- ・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あえ

精白米・麦・ミートボール・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・米油・カレールウ (B・I)  
福神漬け  
みかん缶・白桃缶・パイナップル・レモン果汁・はちみつ・レモンゼリー・別海ヨーグルト

**13日**

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ほうれんそうとうふのみそしる
- ・かれのいからあげ
- ・きりぼしだいこんのもの

ほうれん草・豆腐・かつおだし・白味噌  
黒かれのい唐揚げ・米油  
切干大根・人参・つきこん・さつま揚げ・醤油・本てり・三温糖・米油

骨まで食べられるよ！

**14日**

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ふとたまねぎのみそしる
- ・にくじゃが
- ・みそマヨサラダ

豆麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌  
じゃが芋・玉ねぎ・人参・枝豆・白滝・豚肉・醤油・三温糖・本てり・米油  
焼き竹輪・じゃが芋・人参・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油

**15日**

- ・こくとうパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・クラムチャウダー
- ・なすとトマトのグラタン
- ・ベジタブルソテー

ベーコン・玉ねぎ・人参・あさり・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・パセリ・塩・こしょう  
ナストマトグラタン  
もやし・キャベツ・パプリカ・鶏肉・米油・塩・こしょう・醤油・コンソメ

**Lucky**  
ラッキー20

**18日**

- ・とりとぎのこのトマトスパゲティー
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・たまコロ
- ・りんご

スパゲティ・ベーコン・オリーブ油・鶏肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・パセリ・トマト缶・ケチャップ・トマトスープ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・塩・こしょう・コンソメ・米油  
たま(玉ねぎ)コロ・米油  
カットりんご

**19日**

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・えのきのスープ
- ・チンジャオロース
- ・はるさめサラダ

えのき茸・小松菜・シャンタン・醤油・塩・こしょう  
豚肉・醤油・酒・ピーマン・竹の子・生姜・にんにく・三温糖・塩・オイスターソース・丸鶏がらスープ・米油・ごま油・でん粉  
春雨・きゅうり・人参・ささみ・醤油・米酢・上白糖・丸鶏がらスープ・ごま油・白ごま

**Lucky**  
ラッキー20

**20日**

- ・わかめごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・あつあげとたまねぎのみそしる
- ・だいこんのふくめに
- ・おかかあえ

精白米・炊き込みわかめ  
厚揚げ・玉ねぎ・かつおだし・白味噌  
大根・人参・つきこん・鶏肉・いんげん・生姜・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・米油  
白菜・青梗菜・かつお節・醤油

骨があるかもしれません。注意してください。

**21日**

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・もやしとあぶらあげのみそしる
- ・てりやきハンバーグ
- ・じゃがきんぴら

もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌  
ハンバーグ・醤油・三温糖・本てり・でん粉  
じゃがいも・ピーマン・竹の子・つきこん・ベーコン・白ごま・醤油・三温糖・本てり・唐辛子粉・ごま油

**Lucky**  
ラッキー20

**22日**

- ・かぼちゃパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・さつまいものシチュー
- ・フライドフィッシュ
- ・やさいのカレーいため

さつまいも・人参・玉ねぎ・鶏肉・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう・パセリ  
フライドフィッシュ・米油  
じゃが芋・玉ねぎ・パプリカ・ウインナー・カレー粉・コンソメ・塩・こしょう・米油

**25日**

- ・しおやさいラーメン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・あおのりポテト
- ・なしゼリー

中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・じゃが芋・コーン・人参・味付けメンマ・鶏がら・タンメンのタレ・丸鶏がらスープ  
フライドポテト・米油・青のり・塩  
和梨ゼリー

やさいをたっぷりたべよう！

**26日**

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・はくさいスープ
- ・ポークチャップ
- ・アーモンドあえ

白菜・人参・干椎茸・醤油・シャンタン・塩・こしょう  
豚肉・塩・こしょう・赤ワイン・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・でん粉・米油  
もやし・小松菜・アーモンド・上白糖・醤油

**27日** 《べつかいぎゅうしよく》

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・たまねぎとたまごのみそしる
- ・さけのしおやき
- ・やさいのみそバターいため

玉ねぎ・鶏卵・かつおだし・白味噌  
別海産塩鮭(薄塩)  
豚肉・じゃが芋・人参・ピーマン・生姜・白味噌・醤油・酒・三温糖・でん粉・別海バター

**28日**

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・わかめとあぶらあげのみそしる
- ・すきやきふうに
- ・きゅうりとだいこんのひたひた

わかめ・油揚げ・かつおだし・白味噌  
豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・えのき茸・白滝・焼き豆腐・醤油・三温糖・本てり・酒・米油  
きゅうり・大根・人参・醤油・米酢・上白糖・ごま油・かつお節・唐辛子粉

**29日**

べんとう ひ  
**お弁当の日**  
\*別海牛乳がつきます\*

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：613kcal たんぱく質：23.8g 脂質：20.7g

**中** エネルギー：649kcal たんぱく質：24.7g 脂質：21.0g

**高** エネルギー：682kcal たんぱく質：25.4g 脂質：21.2g

**中学** エネルギー：794kcal たんぱく質：29.3g 脂質：23.7g

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉