

令和2年度

別海町学校給食センター

5月のこんだて



* 今月のおすすめ *

新学期が始まって1ヵ月が経ちました。みなさん給食は美味しいですか？4月は「ハンバーガー」が登場しました。今月は・・・「ホットドッグ」が登場です！ウインナーをパンにはさんで食べてくださいね♡また、5月は給食で人気のカレーとラーメンが2回ずつ登場です☆盛りだくさんの献立になっているのでみなさんお楽しみに♪

1日

りんじきゅうこう
臨時休校



4日



5日



6日



7日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・いもだんごじる
芋団子・鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・生姜・干椎茸・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし
・あつやきたまご
厚焼き玉子
・だいこんのべっこうに
豚肉・大根・人参・いんげん・生姜・醤油・酒・三温糖・かつおだし

8日

・ココアパン
・べつかいぎゅうにゅう
・ミートボールスープ
ミートボール・キャベツ・人参・干椎茸・塩・こしょう・ジャンタン・醤油
・ジャーマンポテト
じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・パセリ・コンソメ・塩・あらびきこしょう・オリーブ油
・たまごサラダ
たまごサラダ

11日

・しょうゆラーメン
中華麺・豚肉・なると・味付メンマ・もやし・白菜・人参・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・煮干・醤油ラーメンスープ
・べつかいぎゅうにゅう
・ハートのコロッケ
NEWハートのコロッケ・キャノーラ油
・かたぬきチーズ
型抜きチーズ

12日

・ポークカレー
精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・米油・カレールー（B・I）
・べつかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ
福神漬け
・フルーツしらたま
みかん缶・白桃缶・パイナップル缶・白玉団子・アレンジダイスゼリー（シャインマスカット）



13日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・キムチチゲふうスープ
豚肉・キムチ・大根・人参・白菜・にら・かつおだし・白味噌・醤油
・とりとやさいのやきつくね
鶏と野菜の焼きつくね
・やさいソテー
ベーコン・小松菜・キャベツ・ホールコーン・醤油・コンソメ・こしょう・米油

14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
もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌
・あつあげのみそいため
豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・干椎茸・赤味噌・オイスターソース・醤油・三温糖・本てり・酒・ごま油・米油
・ポリポリあえ
白菜・ほうれん草・つぼ漬け・醤油・ごま油

15日

・せわりコッペパン
・べつかいぎゅうにゅう
・やさいスープ
キャベツ・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう
・ウインナーケチャップ
ウインナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖
・えのきのカルボナーラふう
ベーコン・えのきたけ・じゃが芋・人参・別海バター・生クリーム・コンソメ・醤油・こしょう

パンには
さんでた
べてね♡

18日

・けんちんうどん
うどん・鶏肉・ごぼう・大根・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
・べつかいぎゅうにゅう
・とりてん
花咲風鶏天・キャノーラ油
・ブルーベリータルト
お米deブルーベリータルト

うどんにの
せてたべて
ね☆

19日

・マーボーどん
精白米・豆腐・豚肉・人参・にら・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・醤油・ごま油・三温糖・酒・本てり・塩・ケチャップ・赤味噌・豆板醤・片栗粉・米油
・べつかいぎゅうにゅう
・ちゅうかクラゲあえ
キャベツ・人参・中華クラゲ・りんご酢・醤油・上白糖・ごま油
・みつおさつ
・蜜おさつ

20日

・さけわかめごはん
精白米・混ぜ込み紅鮭わかめ
・べつかいぎゅうにゅう
・わかめとこうやどうふのみそしる
高野豆腐・カットわかめ・かつおだし・白味噌
・うまに
鶏肉・なると・ごぼう・人参・蓮根・こんにゃく・干椎茸・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・きざみのり・醤油・上白糖

21日

・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・あつあげとねぎのみそしる
厚揚げ・長ねぎ・かつおだし・白味噌
・てりやきハンバーグ
ハンバーグ・醤油・三温糖・本てり・でん粉
・こまつなとコーンのソテー
小松菜・ホールコーン・ベーコン・コンソメ・醤油・塩・こしょう



22日

・コッペパン
・べつかいぎゅうにゅう
・ポークシチュー
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・別海バター・塩・こしょう・米油
・コーンフライ
コーンフライ・キャノーラ油
・カラフルソテー
ベーコン・キャベツ・パプリカ（赤・黄）・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油

25日

・みそやさいラーメン
中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参・味付メンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干・塩・味噌ラーメンスープ
・べつかいぎゅうにゅう
・イカとやさいのチヂミ
イカと野菜のチヂミ
・スライスパイ
パイナップル（スライス）



26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
油揚げ・大根・かつおだし・白味噌
・さばのみそに
さばの味噌煮
・ひじきのいために
鶏肉・さつま揚げ・ひじき・つきこん・ごぼう・人参・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・ごま油・米油

27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
・からあげ
若鶏の唐揚げ・キャノーラ油
・だいこんのふくめに
大根・人参・つきこん・いんげん・さつま揚げ・生姜・醤油・本てり・かつおだし・三温糖・米油



幼1個・小中2個

28日

・ミートボールカレー
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・カレールー（B・I）
・べつかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ
福神漬け
・はちみつレモンゼリー
はちみつレモンゼリーF e



29日

べんとう ひ
お弁当の日
別海牛乳がつかます



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：618kcal たんぱく質：24.7g 脂質：20.3g

中

エネルギー：655kcal たんぱく質：25.6g 脂質：20.6g

高

エネルギー：691kcal たんぱく質：26.5g 脂質：20.9g

中学

エネルギー：807kcal たんぱく質：30.5g 脂質：23.5g

〈給食費は未払いのないようにお願いします〉