



<p><b>1日</b></p> <p>・けんちんうどん</p> <p>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</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・とりてん</p> <p>花咲風鶏天・キャノーラ油</p> <p>・むらさきいもチップス</p> <p>紫いもチップス</p>  <p>手をきちんとあらおう</p>	<p><b>2日</b></p> <p>・マーボーどん</p> <p>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</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ちゅうかクラゲあえ</p> <p>キャベツ・人参・中華クラゲ・りんご酢・醤油・上白糖・ごま油</p> <p>・みつおさつ</p> <p>蜜おさつ</p>	<p><b>3日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・キムチチゲふうスープ</p> <p>豚肉・キムチ・大根・人参・白菜・にら・かつおだし・白味噌・醤油</p> <p>・とりとやさいのやきつくね</p> <p>鶏と野菜の焼きつくね</p> <p>・やさいソテー</p> <p>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</p>	<p><b>4日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・こまつなとうふのみそしる</p> <p>小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりにくのごまみそに</p> <p>鶏肉・こんにゃく・生姜・長ねぎ・人参・醤油・三温糖・酒・赤味噌・白すりごま・米油</p> <p>・わふうサラダ</p> <p>大根・人参・ささみフレーク・和風ドレッシング</p> 	<p><b>5日</b></p> <p>・あげパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・コーンスープ</p> <p>玉ねぎ・ホールコーン・スイートコーンペースト・パセリ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・コンソメ・コーンポタージュパウダー・塩・こしょう</p> <p>・ミートオムレツ</p> <p>Caたっぷりオムレツ(トマトミート)</p> <p>・カラフルソテー</p> <p>キャベツ・パプリカ(赤・黄)・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油</p>	
<p><b>8日</b></p> <p>・ツナトマトスパゲティ</p> <p>スパゲティ・ベーコン・ツナ・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・マッシュルーム・にんにく・パセリ・トマト缶・ケチャップ・トマトソース・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・オリーブ油・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・かぼちゃひきにくフライ</p> <p>かぼちゃひき肉フライ・キャノーラ油</p> <p>・かたぬきチーズ</p> <p>型抜きチーズ</p>	<p><b>9日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・あぶらあげとわかめのみそしる</p> <p>油揚げ・カットわかめ・かつおだし・白味噌</p> <p>・しぐれに</p> <p>豚肉・こんにゃく・人参・ごぼう・生姜・三温糖・醤油・酒・米油</p> <p>・みそマヨサラダ</p> <p>キャベツ・焼き竹輪・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油</p>	<p><b>10日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・たまねぎとはくさいのみそしる</p> <p>玉ねぎ・白菜・かつおだし・白味噌</p> <p>・さんまのしょうがに</p> <p>さんまのしょうがに</p> <p>・こんにゃくに</p> <p>こんにゃく・蓮根・人参・竹の子・三温糖・醤油・本てり・かつおだし・米油</p> 	<p><b>11日</b></p> <p>・ドライカレー</p> <p>精白米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・生姜・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・赤ワイン・コンソメ・三温糖・ソフリット・カレールー(B・I)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・だいこんとツナのサラダ</p> <p>大根・きゅうり・ツナ・胡麻ドレッシング</p> <p>・べつかいのアイスクリーム</p> <p>べつかいのアイスクリーム屋さん(ストロベリー)</p> 	<p><b>12日</b></p> <p>・ミルクパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ミートボールスープ</p> <p>ミートボール・キャベツ・人参・干椎茸・塩・こしょう・シャンタン・醤油</p> <p>・ジャーマンポテト</p> <p>じゃが芋・玉ねぎ・ウイナー・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</p> <p>・たまごサラダ</p> <p>たまごサラダ</p>	
<p><b>15日</b></p> <p>・やさいしおラーメン</p> <p>中華麺・豚肉・なると・キャベツ・もやし・人参・長ねぎ・ホールコーン・味付メンマ・鶏ガラ・タンメンのたれ・シャンタン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ハートのコロック</p> <p>NEWハートのコロック・キャノーラ油</p> <p>・ワインゼリー</p> <p>ワインゼリー</p> 	<p><b>16日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・わかめとこうどうふのみそしる</p> <p>カットわかめ・高野豆腐・かつおだし・白味噌</p> <p>・うまに</p> <p>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</p> <p>・いそかあえ</p> <p>ほうれん草・もやし・きざみのり・醤油・上白糖</p>	<p><b>17日</b></p> <p>・さけわかめごはん</p> <p>精白米・混ぜ込み紅鮭わかめ</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・どさんこじる</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ホールコーン・生姜・にんにく・別海バター・米油・かつおだし・白味噌</p> <p>・あつやきたまご</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>・ごもくに</p> <p>こんにゃく・人参・竹の子・枝豆・大豆・三温糖・醤油・本てり・米油</p>	<p><b>18日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・もやしとあぶらあげのみそしる</p> <p>もやし・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・あつあげのみそいため</p> <p>豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・干椎茸・オイスターソース・醤油・三温糖・本てり・酒・ごま油・米油</p> <p>・ポリポリあえ</p> <p>白菜・ほうれん草・つぼ漬け・醤油・ごま油</p>	<p><b>19日</b></p> <p>・せわりコッペパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・やさいスープ</p> <p>キャベツ・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・ウイナーケチャップ</p> <p>ウイナー・ケチャップ・ウスターソース・三温糖</p> <p>・えのきのカルボナーラふう</p> <p>ベーコン・えのきだけ・じゃが芋・人参・別海バター・生クリーム・コンソメ・醤油・あらびきこしょう</p> 	
<p><b>22日</b></p> <p>・きつねうどん</p> <p>うどん・なると・鶏肉・油揚げ・人参・長ねぎ・干椎茸・めんつゆ・本てり・醤油・かつおだし・だし昆布・塩</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ちくわのいそべあげ</p> <p>竹輪の磯辺揚げ・キャノーラ油</p> <p>・ハニーピーナッツ</p> <p>ハニーピーナッツ</p> 	<p><b>23日</b></p> <p>・チキンカレー</p> <p>精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・カレールー(B・I)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・ふくじんづけ</p> <p>福神漬け</p> <p>・フルーツあんじん</p> <p>白桃缶・みかん缶・パイン缶・杏仁豆腐</p> 	<p><b>24日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・けんちんじる</p> <p>人参・大根・小松菜・油揚げ・豆腐・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩・米油</p> <p>・さばしょうゆみりんやき</p> <p>さば醤油みりん焼き</p> <p>・カラフルきんぴら</p> <p>ごぼう・人参・ホールコーン・ピーマン・白いりごま・三温糖・醤油・酒・本てり・ごま油</p>	<p><b>25日</b></p> <p>・ごはん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・いもとわかめのみそしる</p> <p>じゃが芋・カットわかめ・かつおだし・白味噌</p> <p>・やきにく</p> <p>豚肉・ピーマン・もやし・キャベツ・焼き肉のたれ・米油</p> <p>・きりぼしだいこんナムル</p> <p>切干大根・人参・ほうれん草・白いりごま・醤油・上白糖・米酢・塩・ごま油</p> 	<p><b>26日</b></p> <p>べつかいぎゅうにゅう</p> <p>別海牛乳が付きます。</p> <p>べんとう</p> <p>お弁当の日</p> 	
<p><b>29日</b></p> <p>・こくとうパン</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・オニオンスープ</p> <p>玉ねぎ・コンソメ・別海バター・パセリ・塩</p> <p>・デミグラスハンバーグ</p> <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・三温糖・塩</p> <p>・ウイナーとやさいのソテー</p> <p>ウイナー・キャベツ・ピーマン・人参・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油</p>	<p><b>30日</b></p> <p>・ぶたひじきそぼろどん</p> <p>精白米・豚肉・ひじき・玉ねぎ・生姜・ホールコーン・にんにく・酒・米油・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・片栗粉</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう</p> <p>・だいこんとあぶらあげのみそしる</p> <p>大根・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・レモンカスタードタルト</p> <p>レモンカスタードタルト</p> 	<p>☆アイスクリームが登場します☆</p> <p>今年度も、別海町の農家さんに交付されている「中山間交付金」により、“べつかいのアイスクリーム屋さん”が登場します。別海町の酪農家(別海町集落)の方々の「別海町の牛乳や乳製品をみな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。気になるお味は・・・なんとストロベリーです！濃厚なミルクと甘酸っぱいいちごが合わさってとってもおいしいのでみなさんぜひ食べてくださいね♡(新型コロナウイルスの影響により、献立が変更する場合があります。)</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><b>低</b> エネルギー：616kcal たんぱく質：24.2g 脂質：21.0g</p>	<p><b>中</b> エネルギー：651kcal たんぱく質：25.0g 脂質：21.2g</p>	<p><b>高</b> エネルギー：685kcal たんぱく質：25.7g 脂質：21.5g</p>	<p><b>中学</b> エネルギー：800kcal たんぱく質：29.9g 脂質：24.2g</p>	