

令和2年度

別海町学校給食センター

7月のこんだて



6日
・ごもくうどん
 うどん・豚肉・なると・油揚げ・小松菜・人参・長ねぎ・干椎茸・めんつゆ・本teri・醤油・塩・かつおだし

・べつかいぎゅうにゅう
・とりそぼろしのだ
 鶏そぼろ信田

・こくとうビーンズ
 交通安全黒糖ビーンズ



7日 《たなぼたこんだて》
・おほしさまカレー
 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・星型人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー(B・I)・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・ふくじんづけ
 福神漬け

・ゼリーあえ
 サイダー風ゼリー・白桃缶・パン缶



8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
 青梗菜・豆腐・かつおだし・白味噌

・さばのさいきょうやき
 さばの西京焼き

・マーボーだいこん
 豚肉・大根・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・コンソメ・酒・三温糖・豆板醤・でん粉・ごま油・米油

骨がありません！注意してね！



9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

・おやこに
 鶏肉・なると・玉ねぎ・人参・干椎茸・鶏卵・醤油・三温糖・本teri・かつおだし・米油

・ごますあえ
 キャベツ・人参・白すりごま・りんご酢・醤油・上白糖

10日
・せわりコッペパン
・べつかいぎゅうにゅう
・かぼちゃニョッキのクリームに
 かぼちゃもち・ベーコン・玉ねぎ・人参・別海バター・別海牛乳・パセリ・コンソメ・塩・こしょう

・エビフライ
 エビフライ・キャノーラ油

・オーロラサラダ
 キャベツ・人参・ホールコーン・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう

エビフライとサラダをパンにはさんで食べよう♡



13日
・ひやしラーメン
 中華麺・錦糸卵・ロースハム・きゅうり・人参・もやし

・Pひやしラーメンスープ
・べつかいぎゅうにゅう
・とうふしゅうまい 幼1個・小中2個

豆腐焼売

・ととやき
 ととやき(チョコクリーム)

14日
・ピピンバどん
 精白米・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・酒・醤油・三温糖・赤味噌・豆板醤・白いりごま・ごま油・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・わかめスープ
 カットわかめ・玉ねぎ・白いりごま・醤油・シャンタン・塩・こしょう

・とろけるプリン
 とろけるプリン(豆乳)

15日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・ぎょうざスープ
 米粉餃子・白菜・人参・干椎茸・酒・シャンタン・醤油・塩・こしょう

・はるまき
 国産具材の肉巻き・キャノーラ油

・わふうソテー
 もやし・ほうれん草・焼き竹輪・醤油・コンソメ・三温糖・こしょう・米油

16日
・ごはん
・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・カットわかめ・かつおだし・白味噌

・すきやきふう
 豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・醤油・三温糖・本teri・酒・米油

・ピーナッツあえ
 小松菜・人参・粉ピーナッツ・粒ピーナッツ・醤油・上白糖

17日
・ミルクパン
・べつかいぎゅうにゅう
・カレーシチュー
 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・別海バター・別海牛乳・コンソメ・カレールー(B)・塩・こしょう・小麦粉・米油

・さけメンチカツ
 鮭メンチカツ(チーズ入)・キャノーラ油

・さつまもサラダ
 さつま芋サラダ

おバテしないように♡



20日
・スパカツふう
 スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・オニオンダイソンデー・ミートソース・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・チキンカツ
 チキンカツ・キャノーラ油

・もも
 白桃缶



21日
・ハヤシライス
 精白米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・ブルーエクス・醤油・三温糖・赤ワイン・カレー粉・カレールー(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
 キャベツ・きゅうり・パプリカ・ホールコーン・イタリアンドレッシング

・べつかいのアイスクリーム
 べつかいのアイスクリーム屋さん(バナナ)

22日
・ごはん ・ツナマヨ
・べつかいぎゅうにゅう
・ぐだくさんじる
 鶏肉・豆腐・大根・人参・長ねぎ・ごぼう・干椎茸・めんつゆ・醤油・かつおだし・米油

・おうぎフライ 幼小2個・中3個
 北海扇フライ・キャノーラ油

・だいたいのいそに
 大豆・ひじき・油揚げ・つきこん・人参・醤油・三温糖・本teri・かつお節・米油

23日 うみの日



24日 スポーツの日



27日
・とんこつラーメン
 中華麺・豚肉・なると・白菜・人参・もやし・長ねぎ・豚骨ラーメンスープ・鶏ガラ・豚骨

・べつかいぎゅうにゅう
・チーズいりもち
 チーズ入りもち・キャノーラ油

・あおりんごゼリー
 青りんごゼリー



28日
・スタミナどん
 精白米・豚肉・キャベツ・もやし・人参・にら・キムチ・にんにく・キムチの素・醤油・三温糖・塩・ごま油・米油

・べつかいぎゅうにゅう
・はくさいスープ
 白菜・人参・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう

・スティックチーズ
 学給スティックチーズ



29日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・のっぺいじる
 鶏肉・大根・人参・小松菜・ごぼう・干椎茸・醤油・酒・かつおだし・塩・片栗粉・米油

・さんまうまかに 2切
 さんまうまか煮

・やさいとそぼろのみそいため
 豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・パプリカ・生姜・白味噌・酒・三温糖・醤油・片栗粉・米油

30日
・ごはん
・べつかいぎゅうにゅう
・あつあげともやしのみそしる
 厚揚げ・もやし・かつおだし・白味噌

・とりにくのあますに
 鶏肉・大根・グリーンピース・生姜・にんにく・酒・醤油・オイスターソース・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油

・ツナあえ
 小松菜・ツナ・上白糖・醤油



31日
・かぼちゃパン
・べつかいぎゅうにゅう
・ポトフ
 じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・塩・こしょう

・チキンナゲット 幼小2個・中3個
 チキンナゲット・米油

・やさいサラダ
 キャベツ・きゅうり・パプリカ・サウザンドレッシング

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：629kcal たんぱく質：24.4g 脂質：21.1g

中 エネルギー：663kcal たんぱく質：25.2g 脂質：21.4g

高 エネルギー：697kcal たんぱく質：26.0g 脂質：21.6g

中学 エネルギー：813kcal たんぱく質：30.2g 脂質：24.3g

※今月のアイスクリームは、「別海町農協連絡協議会」より提供していただきました。

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉