

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。



1日

・きんぴらどん

精白米・豚肉・ごぼう・人参・さつま揚げ・干椎茸・白滝・白いりごま・本てり・三温糖・酒・醤油・米油

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・あげとしめじのみそしる
- ・アセロラゼリー

アセロラゼリーR



2日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・えのきとわかめのスープ

人参・えのきたけ・カットわかめ・シャンタン・醤油・塩

- ・ささみフライ (レモンふうみ)

薫るレモンのささみフライ・キャノーラ油

・じゃがきんぴら

じゃが芋・つきこん・竹の子・ピーマン・豚肉・白いりごま・三温糖・醤油・本てり・一味唐辛子・ごま油



3日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・あつあげとこまつなのみそしる

厚揚げ・小松菜・かつおだし・白味噌

- ・さばのカレーふうみやき

さばのカレー風味焼き

- ・きりぼしだいこんのふくめに

切干大根・つきこん・さつま揚げ・いんげん・三温糖・醤油・米油

4日

- ・バターパン
- ・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

- ・ハンバーグ (ケチャップソースがけ)

ハンバーグ・トマトソース・ケチャップ・中濃ソース・上白糖

- ・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・別海バター・コンソメ・醤油・塩・こしょう

7日

・クリームスパゲティ

スパゲティ・鶏肉・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・にんにく・別海バター・別海牛乳・生クリーム・シチューミックス・パジャメルルウ・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう・オリーブ油

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・コロッケ

野菜コロッケ・キャノーラ油

- ・ハニーピーナッツ

ハニーピーナッツ



8日

・きのこカレー

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・しめじ・舞茸・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・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

- ・フルーツあんじん

白桃缶・みかん缶・パイナップル缶・やわらか杏仁豆腐



9日

- ・わかめごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・かぼちゃだんごじる

精白米・炊き込みわかめ

プチかぼちゃもち・ごぼう・鶏肉・人参・大根・干椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし

- ・あつやきたまご

厚焼きたまご

- ・ひじきのそぼろに

ひじき・鶏肉・油揚げ・蓮根・にんじん・枝豆・三温糖・醤油・本てり・かつおだし・ごま油・米油

10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

- ・うまに

鶏肉・なると・ごぼう・人参・蓮根・こんにゃく・干椎茸・三温糖・醤油・本てり・かつおだし・米油

- ・なめだけあえ

小松菜・白菜・焼き竹輪・なめ茸・醤油

11日

- ・パンズパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ブラウンシチュー

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・生姜・にんにく・トマトピューレ・赤ワイン・生クリーム・コンソメ・ビーフシチュールー・米油

- ・メンチカツ

国産キャベツ使用メンチカツ・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

メンチカツとサラダをパンにはさんで食べよう

14日

・おやこうどん

うどん・鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草・干椎茸・長ねぎ・なると・鶏肉・めんつゆ・醤油・本てり・かつおだし

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・さつままいもてんぷら

さつま芋天ぷら・キャノーラ油

- ・ミニたいやき

ミニたい焼き



15日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ちゅうかふうスープ

えのきたけ・人参・青梗菜・シャンタン・醤油・塩・こしょう

- ・にくだんご

幼1個・小中2個

- ・もやしナムル

もやし・きゅうり・ささみフレーク・醤油・上白糖・米酢・塩・ごま油

16日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・たまねぎとはくさいのみそしる

玉ねぎ・白菜・かつおだし・白味噌

- ・しょうがやき

豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・醤油・三温糖・本てり・米油

- ・だいきんときゅうりのひたひた

きゅうり・大根・人参・かつお節・一味唐辛子・薄口醤油・上白糖・米酢・ごま油

17日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・とんこつスープ

豚肉・白菜・人参・もやし・なると・丸鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ

- ・ほたてのたつたあげ

北海道噴火産ほたての竜田揚げ・キャノーラ油

- ・やさいソテー

小松菜・キャベツ・ホールコーン・ロースハム・醤油・コンソメ・こしょう・米油

18日

- ・ソフトフランスパン
- ・メープル&マーガリン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・やさいスープ

じゃが芋・ほうれん草・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう

- ・ウインナーのトマトに

ウインナー・キャベツ・グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・オリーブ油

- ・マカロニサラダ

マカロニサラダ・きゅうり・ホールコーン



21日



22日



23日

・ホタテたっぷりカレー

精白米・麦・ほたて・じゃが芋・玉ねぎ・人参・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

- ・あまおうクレープ

北海道産小麦のクレープ (あまおう)



24日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・けんちんじる

豆腐・人参・大根・ごぼう・干椎茸・油揚げ・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩・米油

- ・さんまのかばやき

さんまの蒲焼き

- ・れんこんのあますに

鶏肉・蓮根・長ねぎ・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・米酢

25日

お弁当の日



べつかい牛乳が付きます

28日

・みそやさいラーメン

中華麺・豚肉・なると・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・味付メンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干・味噌ラーメンスープ・食塩

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・あげぎょうざ

幼小2個・中3個

米粉餃子・キャノーラ油

- ・かたぬきチーズ

型抜きチーズ

29日

・やきにくどん

精白米・牛肉・玉ねぎ・キャベツ・長ねぎ・ピーマン・パプリカ・生姜・にんにく・酒・醤油・焼肉のたれ・片栗粉・米油

- ・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

カットわかめ・高野豆腐・かつおだし・白味噌

- ・カスタードプリン

みんななかよしプリン



30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

豆麩・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

- ・とりにくとさつまいものにも

鶏肉・さつまいも・枝豆・生姜・白いりごま・醤油・三温糖・片栗粉・米油

- ・だいきんとツナのサラダ

大根・きゅうり・人参・ツナ・和風ドレッシング

令和2年度 別海町学校給食センター

9月のこんだて



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：23.9g 脂質：19.3g

中 エネルギー：645kcal たんぱく質：24.6g 脂質：19.4g

高 エネルギー：676kcal たんぱく質：25.2g 脂質：19.6g

中学 エネルギー：790kcal たんぱく質：29.3g 脂質：21.9g

〈給食費は未払いのないようお願いします。〉