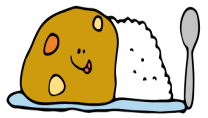


令和2年度 別海町学校給食センター

10月のこんだて



《 おつきみこんだて 》 15夜 豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・うさちゃんバーグ うさぎ型ハンバーグ・大根おろし・本てり・醤油・上白糖・酒・でん粉 ・ごぼうサラダ ささみフレーク・ごぼう・きゅうり・人参・エッグケアマヨネーズ・上白糖・醤油・白すりごま ・おつきみだいふく お月見大福（鉄・Ca）				
5日 ・ナポリタン スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・トマトソース・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・やきぐりコロッケ 焼き栗コロッケ・キャノーラ油 ・スティックチーズ 学給スティックチーズ 	6日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・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 福神漬け ・フルーツカクテル 白桃缶・みかん缶・パイナップル缶・三食寒天 	7日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきとあぶらあげのみそしる えのきだけ・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・さばのみそに NEW国産さばの味噌煮 ・こんにやくに こんにやく・鶏肉・人参・竹の子・枝豆・三温糖・醤油・本てり・米油	8日 ・ごはん ・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 ・すとりふう 鶏肉・干椎茸・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・三温糖・醤油・酒・酢豚のたれ・米油 ・ひじきサラダ ひじき・キャベツ・人参・ホールコーン・ツナ・胡麻ドレッシング・ごま油	9日 ・せわりコッペパン ・べつかいぎゅうにゅう ・クリームシチュー 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草・クルルマカロニ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう ・エビカツ エビカツ・キャノーラ油 ・たまごサラダ たまごサラダ エビカツとサラダをパンにはさんで食べよう♡ 
12日 ・ほたてしおラーメン 中華麺・ほたて・なると・白菜・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・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・ミニアメリカンドッグ ミニアメリカンドッグR・キャノーラ油 ・ワインゼリー ワインゼリー 	13日 ・すきにどん 精白米・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・えのきだけ・白滝・焼き豆腐・醤油・三温糖・本てり・酒・でん粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・こまつなとあぶらあげのみそしる 小松菜・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・スイートポテト お米deスイートポテト	14日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ぶたじる 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大根・ごぼう・豆腐・白味噌・米油 ・にしんのすがたに にしんの姿煮 ・きりほしだいこんのツナごまあえ 切干大根・人参・小松菜・ツナ・白すりごま・エッグケアマヨネーズ・砂糖・米酢・醤油・丸鶏ガラスープ・ごま油	15日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・やさいスープ ほうれん草・人参・干椎茸・シャンタン・塩・こしょう・醤油 ・はるまき 国産具材の中華春巻き（Fe・Ca・食物繊維）・キャノーラ油 ・はっぽうさい 豚肉・白菜・人参・きくらげ・干椎茸・うすら卵・竹の子・なると・にんにく・酒・シャンタン・醤油・オイスターソース・塩・こしょう・でん粉・ごま油・米油 よく噛んで食べましょう！	16日 ・ミルクパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ラビオリのスープ ラビオリ・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・コンソメ・三温糖・塩・こしょう・米油 ・ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・醤油・三温糖・塩・こしょう・米油 ・コールスローサラダ キャベツ・人参・ホールコーン・コールスロードレッシング
19日 ・ごもくうどん うどん・豚肉・なると・油揚げ・人参・小松菜・長ねぎ・干椎茸・かつおだし・醤油・めんつゆ・塩 ・べつかいぎゅうにゅう ・ちくわのいそべあげ 竹輪の磯辺揚げ・キャノーラ油 ・むらさきもちチップス 紫芋チップス	20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・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 ・りんご チルドカットりんご 	21日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・みそスープ なると・キャベツ・人参・かつおだし・味噌ラーメンスープ・白味噌 ・からあげ 若鶏唐揚げ・キャノーラ油 ・もやしソテー もやし・ピーマン・パプリカ・オイスターソース・醤油・コンソメ・こしょう・米油 幼1個・小中2個	22日 ・ごはん ・あまのりつくだに あまのり佃煮 ・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 ・じゃがいものにくみそがらめ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にら・生姜・にんにく・醤油・本てり・三温糖・豆板醤・白味噌・米油 ・いそかあえ ほうれん草・白菜・人参・きざみのり・上白糖・醤油 	23日 ・こくとうパン ・べつかいぎゅうにゅう ・にくだんごスープ 小松菜・人参・干椎茸・ミートボール・シャンタン・醤油・塩・こしょう ・グラタン 5種の国産野菜グラタン ・カラフルソテー ベーコン・キャベツ・パプリカ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・米油
26日 ・しょうゆラーメン 中華麺・豚肉・なると・白菜・人参・長ねぎ・もやし・味付メンマ・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 ・にくしゅうまい 大きな焼売28 ・いまがわやき（カスタード） ミニ今川焼（カスタード・Fe入り）	27日 ・ぶたひじきどん 精白米・豚肉・ひじき・玉ねぎ・人参・ホールコーン・生姜・にんにく・酒・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・でん粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・あつあげとだいこんのみそしる 厚揚げ・大根・かつおだし・白味噌 ・つぼづけ 特撰つぼ漬 	28日 お弁当の日 べつかい牛乳がつきます 	29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 高野豆腐・しめじ・かつおだし・白味噌 ・たらあかみりんやき たら赤みりん漬焼き ・ごもくきんぴら 豚肉・白滝・ごぼう・人参・ホールコーン・白いりごま・三温糖・醤油・酒・本てり・一味唐辛子・米油	30日 《 ハロウィンこんだて 》 ・コッペパン ・かぼちゃだんごスープ ブチかぼちゃもち・ほうれん草・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう ・ほたてフライ 幼小2個・中3個 ほたてフライ・キャノーラ油 ・えのきのカルボナーラふう えのきだけ・じゃが芋・人参・ベーコン・別海バター・生クリーム・醤油・コンソメ・あらびきこしょう ・かぼちゃプリンタルト かぼちゃプリンタルト 
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：617kcal たんぱく質：24.3g 脂質：19.7g	中 エネルギー：652kcal たんぱく質：25.1g 脂質：20.0g	高 エネルギー：686kcal たんぱく質：25.9g 脂質：20.3g	中学 エネルギー：798kcal たんぱく質：29.9g 脂質：22.7g

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉