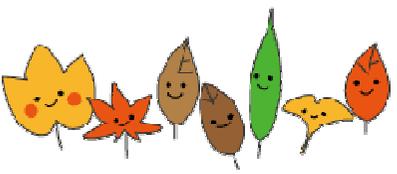


<p><b>2日</b> ・あんかけうどん うどん・鶏肉・干椎茸・人参・ほうれん草・長ねぎ・えのき茸・本てり・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・片栗粉</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃチーズフライ 南瓜チーズフライ・キャノーラ油</p> <p>・いちごプリン 豆乳いちごプリン</p> 	<p><b>3日</b></p>  <p>ぶんか 文化の日</p>	<p><b>4日</b> ・てりやきどん 鶏肉・枝豆・醤油・酒・本てり・三温糖・水あめ・米油・片栗粉・炒り卵</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ぐだくさんみそしる 豆腐・油揚げ・白菜・人参・小松菜・干椎茸・ごぼう・かつおだし・白味噌</p> <p>・こくとうビーンズ 黒糖ビーンズ</p>	<p><b>5日</b> 《べつかいぎゅうしよく》 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・どさんこじる 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ホールコーン・にんにく・別海バター・かつおだし・白味噌</p> <p>・さけのしおやき 別海産塩鮭(薄塩)</p> <p>・だいこんのふくめに 大根・人参・つきこん・生姜・醤油・本てり・三温糖・かつおだし・オリーブ油</p>  <p>骨がある かもしれませ ん。注意 してくださ い。</p>	<p><b>6日</b> ・ソフトフランスパン ・メープル&amp;マーガリン ・べつかいぎゅうにゅう ・コンソメスープ ベーコン・きゃべつ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう</p> <p>・チリコンカン 豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ミックスピーンス・グリーンピース・トマト缶・チリパウダー・ケチャップ・中濃ソース・トマトピューレ・塩・こしょう・米油</p> <p>・ツナサラダ きゅうり・ツナ・エッグケアマヨネーズ</p>
<p><b>9日</b> ・とりときのこのトマトスパゲティ スパゲティ・オリーブ油・ベーコン・鶏肉・にんにく・玉ねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・パセリ・トマト缶・ケチャップ・トマトスープ・中濃ソース・ウスターソース・赤ワイン・三温糖・塩・こしょう・コンソメ・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・おさつコロッケ おさつコロッケ・キャノーラ油</p> <p>・プチシュークリーム 2つのプチシュー(カスタード&amp;チョコ)</p>	<p><b>10日</b> ・ドライカレー 精白米・豚肉・大豆ミート・玉ねぎ・人参・グリーンピース・生姜・にんにく・米油・カレーウ(Ｂ・I)・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</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け</p> <p>・フルーツヨーグルトあえ みかん缶・黄桃缶・バナナ・レモン果汁・シャインマスカットゼリー・別海ヨーグルト</p>	<p><b>11日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・だいこんとわかめのみそしる 大根・カットわかめ・かつおだし・白味噌</p> <p>・いわしのみぞれに いわしのみぞれ煮</p> <p>・ごもくまめ 大豆・竹の子・ごぼう・人参・鶏肉・こんにゃく・醤油・三温糖・本てり・米油・かつおだし</p>	<p><b>12日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あぶらあげとながねぎのみそしる 油揚げ・長ねぎ・かつおだし・白味噌</p> <p>・おやこに 鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・干椎茸・鶏卵・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油</p> <p>・みそマヨあえ きゃべつ・人参・焼き竹輪・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油</p>	<p><b>13日</b> ・パターステッキパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ミネストローネ ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・トマト缶・マカロニ・にんにく・コンソメ・塩・こしょう・三温糖</p> <p>・コーングラタン コーングラタン</p> <p>・ウインナーとやさいのソテー ウインナー・キャベツ・パプリカ・コンソメ・塩・こしょう・醤油・オリーブ油</p>
<p><b>16日</b> ・みそバターコンラーメン 中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・きゃべつ・ホールコーン・人参・味付けメンマ・鶏がら・豚骨・煮干し・味噌ラーメンスープ・塩・別海バター</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・たこやき 幼小2個・中3個 たこ焼き・キャノーラ油・中濃ソース・トマトソース・上白糖</p> <p>・なしゼリー 和梨ゼリー</p>	<p><b>17日</b> ・マーボーどん 精白米・豚肉・豆腐・人参・ニラ・長ねぎ・生姜・にんにく・干椎茸・醤油・酒・三温糖・白味噌・豆板醤・塩・片栗粉・ごま油・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかあえ 白菜・人参・糸かまぼこ・醤油・米酢・上白糖・ごま油</p> <p>・おさつスティック おさつスティック</p>	<p><b>18日</b> ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・かきたまじる 豆腐・ほうれん草・人参・鶏卵・醤油・本てり・塩・かつおだし・昆布・片栗粉</p> <p>・てりやきハンバーグ ハンバーグ・醤油・上白糖・本てり・片栗粉</p> <p>・やさしいため きゃべつ・玉ねぎ・ハム・ホールコーン・醤油・オイスターソース・コンソメ・こしょう・米油</p>	<p><b>19日</b> ・なめしごはん 精白米・混ぜ込み菜飯 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふとしめじのみそしる 豆麩・しめじ・かつおだし・白味噌</p> <p>・とりとがんものごまみそに 鶏肉・豆乳丸揚げ・こんにゃく・生姜・醤油・三温糖・酒・赤味噌・白ごま・米油</p> <p>・いろいろおかかあえ ほうれん草・パプリカ・人参・かつお節・醤油</p>	<p><b>20日</b> ・かぼちゃパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ほたてのチャウダー ベーコン・道産ほたて・玉ねぎ・人参・別海バター・別海牛乳・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう・パセリ</p> <p>・ハッシュドポークポテト フライドポテト・キャノーラ油・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・塩・こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ・デミグラスソース・三温糖・米油</p> <p>・グリーンサラダ ブロッコリー・きゅうり・和風ドレッシング</p> 
<p><b>23日</b></p>  <p>きんろうかんじゅ ひ 勤労感謝の日</p>	<p><b>24日</b> ・エビフライカレー 幼小1個・小中2個 精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・米油・カレーウ(Ｂ・I)・エビフライ・キャノーラ油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け</p> <p>・チーズ 学給チーズ</p> 	<p><b>25日</b> ・ごはん ・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</p> <p>・チキンバーベキュー 鶏肉・生姜・醤油・酒・すりおろしりんご・長ねぎ・にんにく・三温糖・レモン果汁</p> <p>・もやしとちくわのソテー もやし・焼き竹輪・丸鶏がらスープ・醤油・三温糖・こしょう・米油</p>	<p><b>26日</b> ・ごはん ・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・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・しおにくじゃが 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・枝豆・つきこん・にんにく・コンソメ・塩・こしょう・酒・三温糖・別海バター・米油</p> <p>・ピーナッツサラダ きゃべつ・パプリカ・ピーナッツ・上白糖・米酢・醤油・こしょう・米油</p>	<p>べんとう ひ お弁当の日 *別海コーヒー牛乳がつきます*</p> 
<p><b>30日</b> ・きつねうどん うどん・油揚げ・なると・鶏肉・干椎茸・人参・長ねぎ・本てり・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・昆布</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ささみフライ ささみフライ・キャノーラ油</p> <p>・パイ スティックパイ</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 style="text-align: center;"><b>令和2年度</b></p> <p style="text-align: center;"><b>11月のこんだて</b></p> <p style="text-align: center;">別海町学校給食センター</p>   			<p>★ラーメンについてのお知らせです。ラーメンスープは、鶏がら・豚骨・煮干しなどを朝7時半から煮込んでだしをとっています！まれに取り切れなかった骨が食缶に入っているかもしれませんが。給食当番さん、気を付けて盛るようにしてくださいね☆</p> <p>★今月は、5日に別海産の鮭の塩焼きが登場します。鮭には骨がついています。のどに刺さらないよう気を付けましょう☆</p>
<p><b>低</b> エネルギー：626kcal たんぱく質：25.6g 脂質：21.2g</p>	<p><b>中</b> エネルギー：659kcal たんぱく質：26.3g 脂質：21.4g</p>	<p><b>高</b> エネルギー：692kcal たんぱく質：27.0g 脂質：21.6g</p>	<p><b>中学</b> エネルギー：806kcal たんぱく質：31.3g 脂質：24.2g</p>	

〈給食費は未払いのないようお願いします。〉