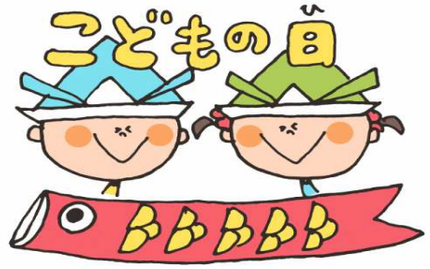
令和３年度　別海町学校給食センター

５月のこんだて

3日

4日

5日



6日　〈こどもの日こんだて〉

- ミートボールカレー

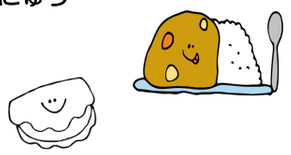
精白米・麦・ミートボール・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・米油・カレールウ（Ｂ・Ｉ）

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬け

- かしわもち

ミニかしわ餅



7日

- バターパン
- べつかいぎゅうにゅう
- やさいスープ

玉ねぎ・人参・ほうれん草・ホールコーン・コンソメ・塩・こしょう

- ウインナーのトマトに

ウインナー・きゃべつ・玉ねぎ・じゃが芋・グリンピース・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

- たまごサラダ

たまごサラダ

10日

- ごもくうどん

うどん・鶏肉・なると・油揚げ・小松菜・長ねぎ・人参・干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・塩

- 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

- ヨーグルトふうムース

ヨーグルト風ムース（豆乳）りんご

11日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- さつまいもとたまねぎのみそしる

さつま芋・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

- たらのさいきょうやき

鱈の西京漬け

- 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・醤油・三温糖・本てり・米油

12日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- はるさめスープ

春雨・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ベーコン（Ｋ）・シャンタン・醤油・塩・こしょう

- チンジャオロース

豚肉・ピーマン・竹の子・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・酒・三温糖・塩・鶏がらスープの素・米油・ごま油・でん粉

- もやしナムル

もやし・きゅうり・ハム・醤油・米酢・上白糖・塩・白ごま・ごま油

13日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- はくさいとあぶらあげのみそしる

白菜・油揚げ・かつおだし・白味噌

- とりにくのあまずに

鶏肉・大根・いんげん・生姜・にんにく・酒・醤油・りんご酢・三温糖・豆板醤・米油

- 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

14日

- あげパン
- べつかいぎゅうにゅう
- マカロニスープ

ベーコン（Ｋ）・じゃが芋・玉ねぎ・アルファベットマカロニ・コンソメ・醤油・塩・こしょう・パセリ・米油

- ナスとトマトのグラタン

フレンズグラタン（ナストマト）

- キャロットサラダ

人参・玉ねぎ・ツナ・ホールコーン・醤油・米酢・上白糖・塩・こしょう・米油・粒マスタード

17日

- クリームスパゲティ

スパゲティ・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・にんにく・ベーコン（Ｎ）・別海牛乳・別海バター・小麦粉・シチューミクス・ベシャメルルウ・コンソメ・生クリーム・塩・粗引こしょう・オリーブ油

- べつかいぎゅうにゅう
- きゃべつメンチカツ

きゃべつメンチカツ・キャノーラ油

- むらさきいもチップス

紫芋チップス

18日

- ハヤシライス

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・赤ワイン・コンソメ・醤油・三温糖・ブルーンエキス・カレー粉・カレールウ（Ｄ）・ハヤシルウ・ウスターソース・ケチャップ・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- だいこんとツナのサラダ

大根・きゅうり・人参・ツナ・和風ドレッシング

- チーズ

スティックチーズ

19日

- まぜこみなめし　精白米・混ぜ込み菜飯
- べつかいぎゅうにゅう
- わかめとあぶらあげのみそしる

カットわかめ・油揚げ・長ねぎ・かつおだし・白味噌

- おにくとれんこんのみそいため

鶏肉・れん根・生姜・玉ねぎ・ピーマン・赤味噌・醤油・三温糖・酒・本てり・米油

- ポリポリあえ

ほうれん草・白菜・つぼ漬け・醤油・ごま油

20日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- いとかまスープ

糸かまぼこ・干椎茸・白菜・人参・鶏だし・醤油・塩・こしょう

- デミグラスハンバーグ

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・三温糖・コンソメ・塩

- やさいいため

もやし・ホールコーン・ハム・醤油・コンソメ・こしょう・米油

21日

- ソフトフランスパン　・いちごジャム
- べつかいぎゅうにゅう
- コーンスープ

スイートコーンペースト・ホールコーン・玉ねぎ・別海牛乳・別海バター・小麦粉・コーンポタージュルウ・コンソメ・塩・こしょう・パセリ

- フライドフィッシュ　幼１個　小中２個

フライドフィッシュ・キャノーラ油

- ジャーマンポテト

じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・別海バター・コンソメ・塩・粗引こしょう・粒マスタード

24日

- しおラーメン

中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・白菜・人参・味付メンマ・鶏ガラ・塩・タンメンのたれ

- べつかいぎゅうにゅう
- にくしゅうまい　幼小２個　中３個

肉焼売

- クリームコンフェ

クリームコンフェ

25日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- こまつなととうふみそしる

小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌

- じゃがそぼろ

豚肉・じゃが芋・人参・白滝・生姜・枝豆・醤油・本てり・三温糖・米油

- きゃべつのごまずあえ

きゃべつ・人参・ささみ・醤油・赤味噌・上白糖・本てり・白ごま

26日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- たまごとたまねぎのみそしる

鶏卵・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

- さばのみそに

鯖の味噌煮

- ごもくまめ

大豆・れん根・ごぼう・人参・焼き竹輪・こんにゃく・かつおだし・醤油・本てり・三温糖・米油

27日

- マーボーどん

精白米・豆腐・豚肉・ニラ・人参・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・白味噌・醤油・酒・三温糖・豆板醤・塩・でん粉・ごま油・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ちゅうかクラゲあえ

きゃべつ・じゃが芋・きゅうり・中華クラゲ・醤油・上白糖・りんご酢・ごま油

- みかんゼリー

みかんゼリー

28日

お弁当（べんとう）の日

＊別海牛乳がつきます＊

31日

- カレーうどん

うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・油揚げ・長ねぎ・醤油・本てり・めんつゆ・カレールウ（Ｂ）・かつおだし・でん粉

- べつかいぎゅうにゅう
- さつまいもてんぷら

さつま芋天ぷら・キャノーラ油

- ようなし

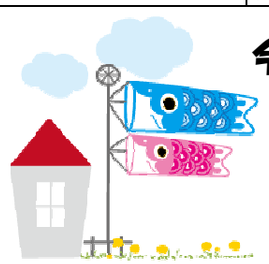
冷凍カット洋梨

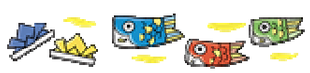
✿今月のお知らせ✿

★６日はこどもの日献立です。３月３日の桜餅は桜の葉ですが、こどもの日に食べる柏餅の葉は、地域によって違い植物の葉でありば柏餅と呼んでいいそうです！給食では、パッケージに葉の絵が描かれていますよ♪

★１０日のヨーグルト風ムースは、乳製品は使われていません。
それなのに、ヨーグルトのような味わいです。

★１７日のクリームスパゲティは、ソース・麺別送りのタイプです。





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：６３０kcal　たんぱく質：２２.９ｇ 脂質：２０.７ｇ	中	エネルギー：６６３kcal　たんぱく質：２３.６ｇ 脂質：２１.０ｇ	高	エネルギー：６９６kcal　たんぱく質：２４.３ｇ 脂質：２１.３ｇ	中学	エネルギー：８１９kcal　たんぱく質：２８.０ｇ 脂質：２４.３ｇ

〈給食費は未払いのないようにお願いします〉