令和３年度

６月のこんだて

別海町学校給食センター

★２２日はべつかい給食★

〈べつかい給食〉の日は、別海町産の食材が飲用牛乳の他に２種類以上使っている日を指します！今年は何回あるかな？お楽しみに♪

1日
- わかめごはん

精白米・混ぜ込みわかめ

- ほうれんそうとあぶらあげのみそしる

ほうれん草・油揚げ・かつおだし・白味噌

- あつやきたまご

厚焼き玉子

- ちくぜんに

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

2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

- しおにくじゃが

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・枝豆・白滝・にんにく・コンソメ・酒・塩・こしょう・別海バター・三温糖

- きゃべつのからしあえ

きゃべつ・人参・ツナ・茎わかめ・醤油・上白糖・洋辛子

3日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- えのきとわかめのみそしる

えのき茸・わかめ・かつおだし・白味噌

- チキンバーベキュー

鶏肉・生姜・醤油・酒・りんご・三温糖・長ねぎ・にんにく・レモン果汁

- もやしとちくわのソテー

もやし・焼き竹輪・醤油・丸鶏がらスープ・三温糖・こしょう・米油

4日

- こくとうパン
- べつかいぎゅうにゅう
- かぼちゃニョッキのクリームに

ぶち南瓜餅・ベーコン・玉ねぎ・人参・別海牛乳・別海バター・小麦粉・コンソメ・塩・こしょう・パセリ

- さけとチーズのソフトカツ

鮭とチーズのソフトカツ・キャノーラ油

- カラフルソテー

キャベツ・パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう・オリーブ油

7日
- みそラーメン

中華麺・豚肉・なると・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・味付メンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・味噌ラーメンのたれ

- べつかいぎゅうにゅう
- エビかいせんぎょうざ　幼小２個　中３個

エビ海鮮餃子

- チーズ

学給アルミチーズ

8日
- ドライカレー

精白米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆ミート・グリンピース・生姜・にんにく・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・ソフリット・カレールウ（Ｂ・Ｉ）・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬け

- フルーツのゼリーあえ

みかん缶・パイン缶・白桃缶・ゼリー（ぶどう２種）

9日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- こまつなととうふのみそしる

小松菜・豆腐・かつおだし・白味噌

- やさいのいりに

鶏肉・ごぼう・じゃが芋・人参・なると・白花豆・こんにゃく・干椎茸・醤油・酒・三温糖・めんつゆ・米油

- きゃべつのごまずあえ

きゃべつ・人参・白ごま・りんご酢・醤油・上白糖

10日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- わかめスープ

わかめ・玉ねぎ・シャンタン・醤油・塩・こしょう・白ごま

- からあげ　幼１個　小中２個

若鶏の唐揚げ・キャノーラ油

- チャプチェふう

豚肉・春雨・人参・ニラ・パプリカ・生姜・にんにく・長ねぎ・醤油・三温糖・酒・豆板醤・オイスターソース・白ごま・塩・こしょう・ごま油

11日
- バターリッチパン
- べつかいぎゅうにゅう
- コンソメスープ

ベーコン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう

- ミートボールのトマトに

ミートボール・きゃべつ・グリンピース・ケチャップ・ウスターソース・塩・こしょう・三温糖・オリーブ油

- ドレッシングあえ

ブロッコリー・人参・きゅうり・和風ドレッシング

14日
- スパゲティナポリタン

スパゲティ・米油・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・ケチャップ・トマトソース・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

- べつかいぎゅうにゅう
- コーンコロッケ

コーンコロッケ・キャノーラ油

- カスタードプリン

カスタードプリン

15日
- キムチいりビビンバどん

精白米・【肉】豚肉・生姜・にんにく・味付メンマ・酒・本てり・豆板醤・赤味噌・醤油・三温糖・［野菜］小松菜・もやし・人参・白菜キムチ・塩・上白糖・ごま油・白ごま

- ちゅうかスープ

えのき茸・人参・白菜・醤油・シャンタン・塩・こしょう

- ハニーピーナッツ

ハニーピーナッツ

16日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ちんげんさいとにんじんのみそしる

青梗菜・人参・かつおだし・白味噌

- さんまのおかかに

さんまのおかか煮

- いそに

ひじき・ごぼう・人参・つきこん・さつま揚げ・油揚げ・醤油・本てり・三温糖・米油

17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

豆麸・玉ねぎ・かつおだし・白味噌

- あつあげのみそいため

豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく・干椎茸・オイスターソース・醤油・三温糖・本てり・酒・ごま油・米油

- だいこんときゅうりのひたひた

大根・きゅうり・薄口しょうゆ・上白糖・米酢・ごま油・かつお節・唐辛子粉

18日
- コッペパン　・きなこクリーム
- べつかいぎゅうにゅう
- ポークシチュー

豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレ・コンソメ・デミグラスソース・三温糖・塩・こしょう・別海バター

- かぼちゃグラタン

南瓜グラタン（豆乳）

- コールスローサラダ

きゃべつ・きゅうり・パプリカ・ハム・エッグケアマヨネーズ・レモン果汁・塩・こしょう・上白糖

21日
- けんちんうどん

うどん・鶏肉・油揚げ・大根・人参・ごぼう・小松菜・長ねぎ・めんつゆ・本てり・醤油・かつおだし・塩・米油

- 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

- みつおさつ

蜜おさつ

22日　〈べつかい給食〉
- べつかいほたてカレー

精白米・麦・野付産ほたて・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・カレールウ（Ｂ・Ｉ）・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬け

- 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（バニラ）

23日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- きゃべつとあぶらあげのみそしる

きゃべつ・油揚げ・かつおだし・白味噌

- ほっけのしょうゆみりんやき

ほっけの醤油みりん漬け

- じゃがきんぴら

じゃが芋・つきこん・竹の子・ピーマン・豚肉・白ごま・三温糖・醤油・本てり・ごま油・唐辛子粉

24日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- だいこんとにんじんのみそしる

大根・人参・かつおだし・白味噌

- すきやきふうに

豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・えのき茸・焼き豆腐・白滝・醤油・三温糖・酒・本てり・米油

- やさいのツナあえ

小松菜・もやし・ツナ・醤油・上白糖

25日

べつかいぎゅうにゅう　つ
別海牛乳が付きます。

28日
- ちゃんぽんふうラーメン

中華麺・豚肉・いか・えび・なると・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・干椎茸・生姜・塩・ちゃんぽんスープの素・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- はるまき

春巻き・キャノーラ油

- あおりんごゼリー

青りんごゼリー

29日
- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ぐだくさんみそしる

ぶち芋餅・小松菜・人参・長ねぎ・干椎茸・油揚げ・かつおだし・白味噌

- わふうハンバーグ

ハンバーグ・大根おろし・醤油・本てり・上白糖・酒・でん粉

- コーンソテー

ホールコーン・別海バター・醤油・塩・こしょう

30日
- ぶたひじきそぼろどん

精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・ホールコーン・ひじき・生姜・にんにく・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・酒・でん粉・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ワンタンみそスープ

ワンタン皮・玉ねぎ・もやし・人参・鶏がら・味噌ラーメンスープ・赤味噌・酒・こしょう

- ミニたいやき

ミニたい焼き

☆アイスクリームが登場します☆

今年度も、別海町の農家さんに交付されている「中山間交付金」により、“べつかいのアイスクリーム屋さん”が登場します。別海町の酪農家（別海町集落）の方々の「別海町の牛乳や乳製品をみなさんに食べてほしい！」という思いから提供していただきました。濃厚なミルクでとってもおいしいのでみなさん味わってくださいね♡

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：６２１kcal　たんぱく質：２４.４ｇ　脂質：１９.９ｇ

中　エネルギー：６５６kcal　たんぱく質：２５.２ｇ　脂質：２０.２ｇ

高　エネルギー：６８９kcal　たんぱく質：２５.９ｇ　脂質：２０.３ｇ

中学　エネルギー：８０５kcal　たんぱく質：２９.９ｇ　脂質：２２.８ｇ

〈給食費は未払いのないようにお願いします〉