

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>令和3年度★別海町学校給食センター</div><div><div><div>別海町</div><div>BETSUKAE TOWN</div></div><div><div><div></div><div></div><div></div></div></div><div><div><div></div><div></div><div></div></div></div></div><div>7月のこんだて</div><div><div>なつ夏バテしないように</div><div><div><div></div><div>しょうじは</div><div>しっかりたべようね</div></div></div></div></div></div> |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <div><div>5日</div><div>・おやこうどん</div><div>うどん・鶏肉・鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草・人参・長ねぎ・干椎茸・めんつゆ・本てり・醤油・塩・かつおだし・昆布</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・にくじゃがコロッケ</div><div>肉じゃがコロッケ・キャノーラ油</div><div>・ハスカップゼリー</div><div>ハスカップゼリー</div><div><div><div></div><div>水なつはこまめに</div></div></div></div>                                                                           | <div><div>6日</div><div>・ごはん</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・あぶらあげとしめじのみそしる</div><div>油揚げ・しめじ・かつおだし・白味噌</div><div>・さばのみそソース</div><div>さば・塩・赤味噌・三温糖・しょうが・酒・白ごま</div><div>・だいこんのべっこうに</div><div>大根・人参・豚肉・ちくわ・いんげん・しょうが・醤油・酒・三温糖・米油・かつおだし</div></div> | <div><div>7日 《たなばたこんだて》</div><div>・ごはん</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・あまのがわスープ</div><div>おくら・春雨・星型人参・ベーコン（K）・玉ねぎ・コーン・塩・こしょう・シャンタン・醤油</div><div>・ほしのハンバーグ</div><div>星型ハンバーグ・醤油・三温糖・本てり・でんぶん</div><div>・ごぼうサラダ</div><div>ごぼう・人参・きゅうり・ツナ・ケチャップ・醤油・上白糖・エッグケアマヨネーズ・白ごま</div><div>・たなばたデザート</div><div>セタゼリー</div><div><div><div></div><div></div></div></div></div> | <div><div>8日</div><div>・ポークカレー</div><div>精白米・麦・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・米油・カレールー（I・B）</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・ふくじんづけ</div><div>福神漬け</div><div>・フルーツヨーグルト</div><div>みかん缶・黄桃缶・バナナ・レモン汁・キウイフルーツ・別海ヨーグルト</div></div>              | <div><div>9日</div><div>・バターステッキパン</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・クラムチャウダー</div><div>ベーコン（K）・玉ねぎ・人参・あさり水煮・別海バター・別海牛乳・小麦粉・塩・こしょう・コンソメ・パセリ</div><div>・ツナじゃがソテー</div><div>じゃがいも・玉ねぎ・コーン・ツナ・オリーブ油・塩・こしょう・醤油・パセリ</div><div>・だいこんサラダ</div><div>大根・きゅうり・人参・白ごま・和風ドレッシング</div></div>    |
| <div><div>12日</div><div>・ひやしラーメン</div><div>・Pラーメンスープ</div><div>中華麺・錦糸卵・ハム・きゅうり・人参・もやし・パック冷やし中華ラーメンスープ</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・とうふしゅうまい 幼1個・小中2個</div><div>豆腐焼売</div><div>・ととやき</div><div>ととやき（チョコクリーム）</div></div>                                                                                                                          | <div><div>13日</div><div>・スタミナどん</div><div>精白米・豚肉・きゃべつ・もやし・人参・にら・白菜・キムチ・にんにく・キムチの素・醤油・三温糖・塩・ごま油・米油・でんぶん</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・はくさいスープ</div><div>白菜・人参・糸かまぼこ・干椎茸・シャンタン・醤油・塩・こしょう</div><div>・おさつスティック</div><div>おさつスティック</div></div>       | <div><div>14日</div><div>・ごはん</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・とうふとわかめのみそしる</div><div>豆腐・わかめ・長ねぎ・かつおだし・白味噌</div><div>・にくじゃが</div><div>豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・さつま揚げ・いんげん・人参・白滝・米油・三温糖・醤油・本てり</div><div>・きりぼしだいこんのツナごまあえ</div><div>切干大根・人参・小松菜・ツナ・エッグケアマヨネーズ・白ごま・上白糖・米酢・醤油・ごま油・鶏がらスープ</div></div>                                                                            | <div><div>15日</div><div>・ごはん</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・たまねぎとはくさいのみそしる</div><div>玉ねぎ・白菜・かつおだし・白味噌</div><div>・とりのごまてりやき</div><div>鶏肉・白ごま・しょうが・酒・醤油・本てり</div><div>・わふうソテー</div><div>もやし・きゃべつ・人参・ちくわ・コンソメ・醤油・三温糖・こしょう・米油</div></div> | <div><div>16日</div><div>・ミルクパン</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・ポトフ</div><div>じゃがいも・きゃべつ・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・塩・こしょう</div><div>・ミートオムレツ</div><div>ミートオムレツ</div><div>・マカロニサラダ</div><div>クルルマカロニ・きゅうり・ハム・人参・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ</div><div><div><div></div><div></div></div></div></div> |
| <div><div>19日</div><div>・スパカツ</div><div>【麺】スパゲティ・オリーブ油【ソース】豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・オニオンダイスソテー・ミートップ・ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース・三温糖・塩・こしょう・米油</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・とんかつ</div><div>とんかつ・キャノーラ油</div><div>・パイン</div><div>冷凍パイン</div><div><div><div></div><div></div></div></div></div>                                                                   | <div><div>20日</div><div>・にしょくどん</div><div>精白米・【肉そぼろ】豚肉・しょうが・酒・本てり・赤味噌・三温糖・醤油・米油・【野菜】小松菜・もやし・人参・醤油・白ごま・上白糖</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・かきたまじる</div><div>豆腐・鶏卵・人参・ほうれん草・醤油・本てり・塩・かつおだし・昆布</div><div>・さきさきチーズ</div><div>さきさきチーズ</div></div>      | <div><div>21日</div><div>・ごはん</div><div>・べつかいぎゅうにゅう</div><div>・きゃべつとにんじんのみそしる</div><div>きゃべつ・人参・かつおだし・白味噌</div><div>・さんまかばやき 幼小2個・中3個</div><div>さんまかばやき</div><div>・あつあげのちゅうかいため</div><div>豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・酒・シャンタン・オイスターソース・醤油・ごま油・三温糖・米油</div></div>                                                                                                     | <div><div>うみの日</div><div><div><div></div><div></div></div></div></div>                                                                                                                                                                  | <div><div>スポーツの日</div><div><div><div></div><div></div></div></div></div>                                                                                                                                                                                                         |
| <div>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。</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div><div>低</div><div>エネルギー： 621 kcal</div><div>たんぱく質： 25. 4 g</div><div>脂 質： 21. 0 g</div></div>                                                                                                                                                  | <div><div>中</div><div>エネルギー： 655 kcal</div><div>たんぱく質： 26. 2 g</div><div>脂 質： 21. 3 g</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                               | <div><div>高</div><div>エネルギー： 689 kcal</div><div>たんぱく質： 27. 0 g</div><div>脂 質： 21. 5 g</div></div>                                                                                                                                       | <div><div>中学</div><div>エネルギー： 816 kcal</div><div>たんぱく質： 31. 9 g</div><div>脂 質： 25. 1 g</div></div>                                                                                                                                                                               |

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉