令和３年度 **別海町学校給食センター**

9月のこんだて

別海町
BETSUKAI TOWN
MILK

1日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- おろしじる

鶏肉・大根おろし・人参・長ねぎ・じゃがいも・しめじ・米油・かつおだし・塩・醤油・めんつゆ

- さばしょうゆみりんやき

さば醤油みりん焼き

- 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・三温糖・醤油・米油

2日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ふとわかめのみそしる

豆ふ・わかめ・人参・かつおだし・白味噌

- とりじゃがカレーふう

鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・いんげん・カレー粉・醤油・三温糖・本てり・米油

- なめたけあえ

小松菜・白菜・焼き竹輪・なめ茸・醤油

3日

- こくとうパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ポテトポタージュ

玉ねぎ・ベーコン（K）・別海牛乳・別海バター・じゃが芋ポタージュ・コンソメ・塩・こしょう・パセリ

- ささみフライ（レモンふうみ）幼小２個 中３個

ささみフライ（レモン風味）・キャノーラ油

- オーロラサラダ

キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・ハム・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう

6日

- あんかけうどん

うどん・鶏肉・人参・小松菜・長ねぎ・えのき・干椎茸・なると・めんつゆ・醤油・本てり・かつおだし・でんぷん・塩

- べつかいぎゅうにゅう
- オニオンコロッケ

オニオンコロッケ・キャノーラ油

- とうにゅうプリン

豆乳プリン

7日

- なつやさいのドライカレー

精白米・麦・豚肉・鶏肉・大豆ミート・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・赤ピーマン・ピーマン・ダイストマト・しょうが・にんにく・カレールウ（B・I）・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・三温糖・カレー粉・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬け

- フルーツあんにん

白桃缶・みかん缶・パイン缶・杏仁豆腐

8日

- さけわかめごはん　精白米・鮭わかめごはんの素
- 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

- ぐだくさんのたまごやき

具だくさんの卵焼き

- れんこんのあまずに

れんこん・人参・干椎茸・長ねぎ・鶏肉・三温糖・本てり・醤油・米酢

9日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ミートボールスープ

きゃべつ・人参・干椎茸・ミートボール・シャンタン・醤油・塩・こしょう

- えびとほたてのチリソース

エビチリ・キャノーラ油・野付産ほたて・玉ねぎ・米油

- バンバンジーふう

ささみフレーク・もやし・きゅうり・黄ピーマン・白ごま・ごま油・醤油・米酢・上白糖・白味噌

10日

- バターパン
- べつかいぎゅうにゅう
- ラビオリのスープ

ポークラビオリ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・ホールコーン・米油・コンソメ・塩・こしょう

- チリコンカン

豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ダイストマト・ミックスビーンズ・グリンピース・ケチャップ・中濃ソース・トマトピューレ・塩・こしょう・チリパウダー・米油

- グリーンサラダ

ブロッコリー・きゅうり・イタリアンドレッシング

13日

- チキンときのこのトマトスパゲティ

スパゲティ・オリーブ油・鶏肉・ベーコン（N）・にんにく・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・えりんぎ・ダイストマト・パセリ・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

- べつかいぎゅうにゅう
- かぼちゃひきにくフライ

かぼちゃひき肉フライ・キャノーラ油

- あまおういちごクレープ

あまおういちごクレープ

14日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ちんげんさいとあつあげのみそしる

青梗菜・厚揚げ・かつおだし・白味噌

- うまに

鶏肉・ごぼう・人参・れんこん・こんにゃく・干椎茸・なると・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油

- だいこんときゅうりのひたひた

きゅうり・大根・人参・かつお節・一味唐辛子・薄口醤油・上白糖・りんご酢・ごま油

15日　〈ひじきの日〉

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- じゃがいもとしめじのみそしる

じゃがいも・しめじ・かつおだし・白味噌

- さんまうまかに

さんまうまか煮

- ひじきのそぼろに

ひじき・豚肉・油揚げ・ごぼう・人参・つきこん・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油・ごま油

16日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- ちゅうかふうコーンスープ

スイートコーンペースト・ホールコーン・ベーコン（K）・玉ねぎ・鶏卵・干椎茸・シャンタン・でんぷん・塩

- とりにくちょうせんやき

鶏肉・上白糖・一味唐辛子・にんにく・ごま油・醤油・酒・本てり・白ごま

- もやしナムル

もやし・きゅうり・ハム・醤油・米酢・上白糖・塩・ごま油

17日　〈イタリア料理の日〉

- コッペパン
- いちごジャム
- べつかいぎゅうにゅう
- イタリアンスープ

ベーコン（K）・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・アルファベットマカロニ・パセリ・醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ・米油

- ラザーニャ

ラザーニャ

- ベジタブルソテー

もやし・きゃべつ・赤ピーマン・ピーマン・鶏肉・塩・こしょう・コンソメ・醤油・米油

21日　〈十五夜〉

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- おつきみだんごのすましじる

プチかぼちゃ餅・人参・大根・干椎茸・玉ねぎ・かつおだし・根昆布・薄口醤油・めんつゆ・本てり・塩

- おつきみうさぎのハンバーグ

うさぎ型ハンバーグ・醤油・上白糖・本てり・でんぷん

- こんさいのみそマヨサラダ

きゃべつ・れんこん・人参・焼き竹輪・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油

- おつきみだいふく　お月見大福

22日

- もりのきのこカレー

豚肉・じゃがいも・しめじ・舞茸・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・カレールウ（B・I）・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

- アルミチーズ

学給アルミチーズ

24日

- ココアパン
- べつかいぎゅうにゅう
- いんげんまめのシチュー

鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・白花豆ペースト・小麦粉・別海牛乳・別海バター・コンソメ・塩・こしょう

- えびカツ

えびカツ・キャノーラ油

- やさいのガーリックバター

ウインナー・きゃべつ・ホールコーン・赤ピーマン・にんにく・コンソメ・醤油・塩・こしょう・別海バター

27日

- とんこつラーメン

中華麺・豚肉・なると・もやし・白菜・人参・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・豚骨ラーメンスープ

- べつかいぎゅうにゅう
- あげぎょうざ　幼小２個・中３個

Feちゃん餃子・キャノーラ油

- きょほうゼリー

巨峰ゼリー

28日

- ぶたみそどん

精白米 【肉】豚肉・玉ねぎ・しょうが・酒・本てり・三温糖・赤味噌・一味唐辛子・白ごま・米油 【野菜】きゃべつ・ホールコーン・ミックスベジタブル・別海バター・醤油・塩・こしょう

- べっかいぎゅうにゅう
- えのきのスープ

鶏肉・人参・えのき・小松菜・シャンタン・塩・醤油・米油

- こざかなアーモンド

小魚アーモンド

29日

- ごはん
- べつかいぎゅうにゅう
- とうふとねぎのみそしる

豆腐・長ねぎ・人参・かつおだし・白味噌

- とりにくとさつまいものにもの

鶏肉・さつま芋・枝豆・しょうが・醤油・三温糖・でんぷん・米油

- はくさいのおかかマヨ

白菜・焼き竹輪・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・醤油

30日

お弁当の日（べんとうのひ）

別海牛乳（べつかいぎゅうにゅう）がつきます

9月の行事食＆記念日

9月15日～ひじきの日
9月17日～イタリア料理の日
9月21日～十五夜
行事や食材にちなんだメニューになっています。

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	中	高	中学
エネルギー	６３０kcal	６６５kcal	６９９kcal	８２３kcal
たんぱく質	２４．８g	２５．６g	２６．４g	３０．９g
脂質	２０．５g	２０．７g	２０．９g	２３．８g

〈給食費は未払いのないようにお願いします〉