

10月のこんだて



5日のべつかいほっきカレーのほっきは、野付漁協さんから無償で提供していただきました。86kg分のほっき一枚一枚をていねいに食べやすい大きさにスライスしてくださっています。ありがとうございました！

おいしい地元の海の幸をおなかいっぱい味わってくださいね。

1日 《とんかつの日》

- ・ミルクパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ホワイトシチュー

豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・別海バター・別海牛乳・ポタージュの素・コーンクリームスープ・塩・こしょう

- ・キャベツメンチカツ
- ・スパゲティサラダ

キャベツメンチカツ・キャノーラ油

スパゲティ・きゅうり・人参・ハム・エッグケアマヨネーズ・塩・こしょう

4日

- ・チキンクリームスープスパゲティ

スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん草・人参・しめじ・コーン・ベーコン(K)・にんにく・オリーブオイル・別海バター・別海牛乳・生クリーム・シチューミックス・ベシャメルルウ・コンソメ・小麦粉・塩・こしょう

- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・かぼちゃチーズフライ

かぼちゃチーズフライ・キャノーラ油

- ・むらさきもチップス

紫いもチップス

5日

- ・べつかいほっきカレー

精白米・麦・別海産ほっき・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・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

- ・フルーツカクテル

白桃缶・みかん缶・和なし缶・ダイゼリー(ピオーネ)・ダイゼリー(はちみつレモン)

6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
- ・さばのみそに
- ・だいこんとこんにゃくのそぼろに

えのきだけ・わかめ・かつおだし・白味噌

さばの味噌煮

豚肉・大根・こんにゃく・人参・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・米油

7日

- ・わかめごはん 精白米・炊き込みわかめ
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・すいとんじる
- ・のりふうみチキン
- ・おかかあえ

すいとん・ごぼう・大根・人参・干椎茸・鶏肉・なると・長ねぎ・かつおだし・根昆布・醤油・本てり・塩・米油

鶏肉・塩・こしょう・めんつゆ・生姜・にんにく・青のり・昆布茶

白菜・小松菜・かつお節・醤油

8日

- ・こくとうパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・コンソメスープ
- ・プレーンオムレツ
- ・ケチャップ
- ・ジャーマンポテト

ベーコン(K)・きゃべつ・玉ねぎ・人参・野菜ピューレ(玉ねぎ・セロリ・人参)・コンソメ・塩・こしょう

プレーンオムレツ・ケチャップ小袋

じゃがいも・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・別海バター・塩・あらびきこしょう・コンソメ・パセリ

11日

- ・べつかいほたてしおラーメン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・やさしいコロッケ
- ・かたぬきチーズ

中華麺・別海産ほたて・なると・白菜・もやし・人参・長ねぎ・コーン・味付メンマ・鶏ガラ・タンメンのたれ・塩

野菜コロッケ・キャノーラ油

型抜きチーズ

12日 《豆乳の日》

- ・ピピンパどん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・とうにゅうのみそスープ
- ・ブラマンジェ

精白米・〈肉〉豚肉・生姜・にんにく・酒・本てり・豆板醤・白ごま・赤味噌・三温糖・醤油・〈野菜〉もやし・小松菜・人参・醤油・上白糖・塩・白ごま・ごま油

ベーコン(K)・人参・しめじ・白菜・豆乳・かつおだし・白味噌・米油

豆乳のブラマンジェ

13日 《さつまいもの日》

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・さつまじる
- ・ほっけのしおこうじやき
- ・きゃべつのおさみあえ

豚肉・さつま芋・玉ねぎ・人参・大根・つきこん・ごぼう・豆腐・生姜・かつおだし・白味噌・米油

ほっけの塩こうじ焼き

きゃべつ・人参・ささみフレーク・醤油・砂糖

14日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ちんげんさいとあぶらあげのみそしる
- ・わふうハンバーグ
- ・カレーあじいりどうふ

青梗菜・油揚げ・かつおだし・白味噌

ハンバーグ・大根おろし・本てり・醤油・上白糖・酒・でんぷん

豆腐・玉ねぎ・鶏肉・野菜ミックス(コーン・いんげん・人参)・カレー粉・カレールウ(D)・醤油・本てり・三温糖

15日 《きのこの日》

- ・ソフトフランス
- ・ブルーベリージャム
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・きのこはくさいのクリームに
- ・さけとチーズのソフトカツ
- ・コールスローサラダ

白菜・むきえび・ベーコン(K)・玉ねぎ・コーン・しめじ・マッシュルーム・人参・白ワイン・野菜クルルマカロニ・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう

鮭とチーズのソフトカツ・キャノーラ油

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

18日

- ・ごもくうどん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・やきぐりコロッケ
- ・いまがわやき(カスタード)

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

焼き栗コロッケ・キャノーラ油

今川焼き(カスタード)

19日

- ・チキンカレー
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ふくじんづけ
- ・きりぼしだいこんとツナのサラダ

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

福神漬け

切干大根・きゅうり・人参・ツナ・和風ドレッシング

20日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・こんさいのごまじる
- ・じゃがそぼろ
- ・みそマヨサラダ

豚肉・豆腐・大根・蓮根・人参・ごぼう・かつおだし・白味噌・白ごま

豚肉・白滝・じゃがいも・人参・生姜・グリーンピース・醤油・三温糖・本てり・米油

きゃべつ・ちくわ・人参・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油

21日

- ・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
- ・チキンなんばん
- ・ひじきいりきんぴら

小松菜・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌

鶏肉・塩・こしょう・酒・卵白・でんぷん・上新粉・キャノーラ油・醤油・上白糖・りんご酢・玉ねぎ

ごぼう・人参・つきこん・豚肉・ひじき・醤油・三温糖・酒・本てり・米油・ごま油・白ごま

22日

- ・バターリッチパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・やさしいスープ
- ・ポークチャップ
- ・イタリアンサラダ

じゃがいも・きゃべつ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう

豚肉・塩・こしょう・赤ワイン・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・醤油・三温糖・米油

きゅうり・コーン・パプリカ・プロッコリー・米油・穀物酢・塩・こしょう・上白糖

25日

- ・しょうゆラーメン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・えびかいせんぎょうざ 幼小2個・中3個
- ・ワインゼリー

中華麺・豚肉・なると・白菜・人参・長ねぎ・もやし・味付メンマ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・醤油ラーメンスープ

えび海鮮餃子

ワインゼリー

26日

- ・おやこどん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・さといものみそしる
- ・りんご

精白米・鶏肉・鶏卵・なると・玉ねぎ・人参・干椎茸・グリーンピース・かつおだし・醤油・三温糖・本てり・でんぷん・米油

福神漬け

里芋・しめじ・かつおだし・白味噌

カットりんご

27日 べんとう ひ

お弁当の日

べつかい牛乳が夫斯基

28日

- ・ごはん
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・キムチチゲふうスープ
- ・はるまき
- ・はっぼうさい

鶏肉・人参・大根・にら・豆腐・白菜キムチ・ごま油・かつおだし・白味噌・醤油

春巻き・キャノーラ油

豚肉・人参・白菜・きくらげ・干椎茸・うすら卵・なると・竹の子・にんにく・酒・ジャンタン・醤油・コンソメ・塩・こしょう・ごま油・でんぷん・米油

29日 《ハロウィンの日》

- ・かぼちゃパン
- ・べつかいぎゅうにゅう
- ・ニョッキクリームに
- ・ほたてグラタン
- ・ウインナーとやさいのソテー
- ・ハロウィンデザート

ブチかぼちゃもち・ベーコン(K)・ほうれん草・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう・パセリ

ほたてグラタン

ウインナー・きゃべつ・ピーマン・人参・塩・こしょう・コンソメ・醤油・米油

ハロウィンデザート(かぼちゃプリン)

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：609 kcal たんぱく質：25.8 g 脂質：21.7 g

中 エネルギー：643 kcal たんぱく質：26.7 g 脂質：22.0 g

高 エネルギー：675 kcal たんぱく質：27.5 g 脂質：22.2 g

中学 エネルギー：794 kcal たんぱく質：31.9 g 脂質：25.2 g