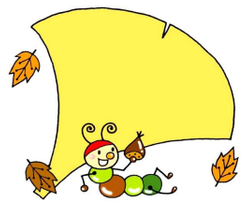
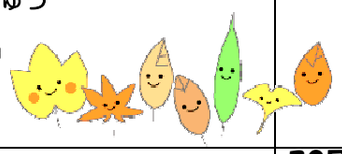
令和３年度　別海町学校給食センター

１１月のこんだて

1日 ・ミートソーススパゲティ スパゲティ・オリーブ油・豚肉・オニオンソテー・玉ねぎ・人参・にんにく・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 ・べつかいぎゅうにゅう ・メンチカツ メンチカツ・キャノーラ油 ・プチシュークリーム プチシュークリーム	**2日** ・ポークカレー 精白米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・米油・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 ・フルーツしらたま みかん缶・白桃缶・パイン缶・ダイスゼリー（あまおういちご）・白玉餅	**3日** ぶんか 文化の日 	**4日**　《べつかいきゅうしょく》 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・どさんこじる 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・生姜・にんにく・別海バター・かつおだし・白味噌・米油 ・さけフライ　・Ｐしょうゆ さけフライ・キャノーラ油・Ｐしょうゆ ・ほたていりにもの ほたて・なると・こんにゃく・大根・ごぼう・人参・いんげん・かつおだし・醤油・三温糖・かつおぶし 骨があるかもしれません。注意して食べましょう。 	**5日**　ごまの日 ・ごまパン ・べつかいぎゅうにゅう ・トマトスープ 玉ねぎ・じゃがいも・人参・ベーコン（K）・にんにく・醤油・トマト缶・コンソメ・ウスターソース・塩・こしょう・パセリ・米油 ・タンドリーチキン 鶏肉・人参・別海ヨーグルト・ケチャップ・ウスターソース・塩・カレー粉 ・たまごとマカロニのサラダ たまごサラダ・シェルマカロニ・きゅうり
8日 ・みそバターコーンラーメン 中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・きゃべつ・玉ねぎ・コーン・人参・味付けメンマ・鶏がら・豚骨・煮干し・味噌ラーメンスープ・塩・別海バター ・べつかいぎゅうにゅう ・たこやき　　幼小２個・中３個 たこ焼き・キャノーラ油・中濃ソース・トマトソース・上白糖 ・きなこプリン きなこプリン	**9日** ・マーボーどん 精白米・豚肉・豆腐・人参・ニラ・長ねぎ・生姜・にんにく・干椎茸・醤油・酒・本てり・オイスターソース・ケチャップ・三温糖・赤味噌・豆板醤・塩・でんぷん・ごま油・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかスープ ちんげん菜・えのき茸・緑豆春雨・ハム・醤油・シャンタン・塩・こしょう・でんぷん ・とっとチーズ とっとチーズ	**10日** ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・いもだんごじる プチいも餅・鶏肉・ごぼう・大根・人参・長ねぎ・干椎茸・醤油・めんつゆ・かつおだし・塩 ・いわしのみぞれに いわしのみぞれ煮 ・ごもくに 大豆・竹の子・人参・焼き竹輪・こんにゃく・醤油・三温糖・本てり・米油	**11日**　たくあんの日 ・なめしごはん　精白米・混ぜ込み菜飯 ・べつかいぎゅうにゅう ・なめことうふのみそしる なめこ・豆腐・わかめ・かつおだし・白味噌 ・とりつくね 野菜の焼きつくね ・たくあんあえ 千切りたくあん・きゅうり・醤油・ごま油・白ごま	**12日** ・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・コーンポタージュ コーンペースト・コーン・玉ねぎ・別海牛乳・別海バター・コンソメ・塩・こしょう・小麦粉・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 ・カラフルソテー ベーコン（K）・きゃべつ・赤パプリカ・黄パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油
15日　こんぶの日 ・かしわうどん うどん・なると・鶏肉・干椎茸・人参・長ねぎ・小松菜・本てり・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし・根昆布 ・べつかいぎゅうにゅう ・やさいかきあげ 野菜かき揚げ・キャノーラ油 ・スイートポテト スイートポテト かき揚げをうどんにのせて、かき揚げうどんにして食べましょう。	**16日** ・ハヤシライス 精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・生姜・玉ねぎ・にんにく・ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン・コンソメ・醤油・三温糖・プルーンエキス・カレー粉・カレールー（D）・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 ・スティックチーズ スティックチーズ	**17日**　れんこんの日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とうふとわかめのみそしる 豆腐・わかめ・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・たらのさいきょうやき たらの西京焼き ・れんこんのきんぴら れんこん・人参・つきこん・豚肉・醤油・酒・本てり・三温糖・白ごま・米油・ごま油	**18日** ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とんこつスープ 白菜・人参・もやし・なると・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ ・とりのからあげ　（幼１個・小中２個） 鶏のから揚げ・キャノーラ油 ・チャプチェふう 豚肉・春雨・人参・にら・赤ピーマン・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・三温糖・豆板醤・塩・こしょう・白ごま・ごま油	**19日** ・せわりコッペパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ミートボールのポトフ 肉団子（８ｇ）・じゃがいも・きゃべつ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・こしょう ・フランクケチャップ フランクフルト・ウスターソース・ケチャップ・三温糖 ・えのきのカルボナーラふう えのき・じゃがいも・人参・ベーコン・別海バター・醤油・こしょう・コンソメ・生クリーム
22日 ・ちゃんぽんふうラーメン 中華麺・豚肉・人参・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・むきえび・いか鹿の子・なると・干椎茸・生姜・ちゃんぽんスープの素・塩・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ミートコロッケ ミートコロッケ・キャノーラ油 ・いちごのムース いちごのムース 	**23日** きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	**24日**　和食の日 ・チキンてりやきどん　・そぼろたまご 精白米・鶏肉・酒・醤油・本てり・ごま油・水あめ・上白糖・そぼろたまご ・べつかいぎゅうにゅう ・のっぺいじる 厚揚げ・大根・人参・ごぼう・ほうれん草・干椎茸・かつおだし・醤油・酒・塩・でんぷん・米油 ごはんにそぼろ卵とチキンの照り焼きをのせて食べましょう。	**25日** ・ごはん　　・さけぱっぱ ・べつかいぎゅうにゅう ・しめじとあぶらあげのみそしる しめじ・油揚げ・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・つきこん・にんにく・コンソメ・塩・こしょう・酒・三温糖・別海バター・米油 ・こまつなともやしのごまあえ 小松菜・もやし・醤油・上白糖・黒ごま	**26日** べんとうひ お弁当の日 ＊別海コーヒー牛乳がつきます＊
29日 ・カレーうどん うどん・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ・人参・油揚げ・カレー粉・カレールー（B）・醤油・本てり・めんつゆ・かつおだし・でんぷん ・べつかいぎゅうにゅう ・おさつコロッケ おさつコロッケ・キャノーラ油 ・カットようなし カット洋梨 	**30日** ・わふうそぼろどん 精白米・豚肉・ひじき・玉ねぎ・人参・コーン・生姜・にんにく・酒・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・米油・でんぷん ・べつかいぎゅうにゅう ・とろみじる 豆腐・油揚げ・大根・人参・小松菜・干椎茸・薄口醤油・かつおだし・根昆布・本てり・塩・でんぷん ・ハニーピーナッツ　ハニーピーナッツ			

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：623kcal　たんぱく質：26.1ｇ 脂質：22.3ｇ	中	エネルギー：655kcal　たんぱく質：26.8ｇ 脂質：22.6ｇ	高	エネルギー：686kcal　たんぱく質：27.6ｇ 脂質：22.8ｇ	中学	エネルギー：796kcal　たんぱく質：31.9ｇ 脂質：25.5ｇ

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉