# 6月　小学校給食予定献立

平成28年　　小学校用献立　　室蘭市学校給食センター　北海道室蘭市祝津町３－６－１００　TEL：0143-27-2511　FAX:0143-27-2512

| 日 | 主食 | 温　食 | 副　食 | 体をつくる | エネルギーになる | 体の調子を整える | エネルギー |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1(水) | ごはん | のっぺいじる | ・さんまのにつけ | ぎゅうにゅう・とりにく<br>あぶらあげ・とうふ<br>さんまのにつけ | ごはん<br>でんぷん<br>さとう・あぶら | だいこん・ながねぎ<br>しょうが<br>にんじん | 573<br>598<br>642 |
| 2(木) | ラーメン | 北海道ご当地ラーメン第三弾<br>さっぽろみそラーメン | ・えびしゅうまい（2こ） | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・みそ<br>えびしゅうまい | ラーメン<br>ごま<br>ごまあぶら | ほうれんそう・もやし<br>たまねぎ・にんにく<br>ながねぎ<br>にんじん・しょうが | 566<br>618<br>667 |
| 3(金) | ごはん | あつあげとやさいのあまからに | ・ちくわいそべあげ | ぎゅうにゅう<br>あつあげ・とりにく<br>ちくわいそべあげ | ごはん・さんおんとう<br>さつまいも<br>こんにゃく・あぶら | にんじん・ごぼう<br>たけのこ<br>さやいんげん | 711<br>748<br>802 |
| | | 6/4～6/10　歯と口の健康週間（カミカミweek） | | | | | |
| 6(月) | りんごパン | キャベツとベーコンのコンソメスープ | ・やさいコロッケ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>たまご | りんごパン<br>やさいコロッケ<br>あぶら | にんじん・パセリ<br>キャベツ・コーン<br>たまねぎ | 529<br>587<br>650 |
| 7(火) | ごはん | こんさいのコロコロに | ・いわしのうめに<br>・かむふりかけ | ぎゅうにゅう・なると<br>とりにく・だいず<br>いわしのうめに | ごはん<br>こんにゃく<br>さとう・ふりかけ | にんじん・れんこん<br>ごぼう・たけのこ<br>だいこん | 583<br>613<br>665 |
| 8(水) | バターロール | アスパラのクリームに | ・クリスピーフライドチキン | ぎゅうにゅう・ハム<br>なまクリーム<br>クリスピーチキン | バターロール<br>ペンネ・あぶら<br>マーガリン | アスパラ・コーン<br>たまねぎ<br>にんじん | 667<br>686<br>702 |
| 9(木) | ごはん | ちゅうかすいとん | ・チンジャオロース | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく | ごはん・あぶら<br>にこみもち<br>ごまあぶら | しょうが・はくさい<br>たけのこ・にんじん<br>ながねぎ・ピーマン | 561<br>602<br>657 |
| 10(金) | ごはん | カミカミカレー | ・おうとうかん | ぎゅうにゅう<br>イカ・ぶたにく<br>なまクリーム | ごはん<br>じゃがいも<br>マーガリン | さやいんげん・トマト<br>れんこん・にんにく<br>にんじん・たまねぎ<br>おうとうかん | 643<br>705<br>762 |
| 13(月) | ごはん | アジのつみれじる | ・やきつくね | ぎゅうにゅう・みそ<br>あじのつみれ<br>やきつくね・あつあげ | ごはん・さとう<br>あぶら<br>でんぷん | にんじん・たまねぎ<br>ながねぎ・れんこん<br>ごぼう・しょうが | 540<br>587<br>630 |
| 14(火) | こくとうスライスパン | わかめスープ | ・グリルチキンハーブ（2こ） | ぎゅうにゅう・わかめ<br>グリルチキン・とうふ<br>うずらのたまご | こくとうスライスパン<br>でんぷん<br>あぶら | えのきたけ<br>にんじん<br>ながねぎ | 533<br>591<br>648 |
| 15(水) | ごはん | ジンギスカン | ・つまみあげチリソースあえ（2こ） | ぎゅうにゅう<br>ラムにく<br>つまみあげチリソース | ごはん<br>さとう<br>あぶら | たまねぎ・もやし<br>にんじん・しょうが<br>ピーマン・にんにく | 644<br>684<br>740 |
| 16(木) | コッペパン | ポテトとウインナーのジャーマンふう | ・わかどりのピカタ<br>・チョコクリーム | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>わかどりのピカタ | コッペパン・マーガリン<br>じゃがいも<br>チョコクリーム | アスパラ・にんじん<br>たまねぎ・にんにく<br>コーン・しめじ・パセリ | 573<br>629<br>686 |
| 17(金) | ごはん | かぼちゃのそぼろに | ・さけフライ　・ソース | ぎゅうにゅう・だいず<br>とりにく・あつあげ<br>さけフライ | ごはん・でんぷん<br>さんおんとう<br>あぶら | かぼちゃ・しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん | 670<br>709<br>764 |
| 20(月) | ココアパン | チキンミネストローネ | ・メンチカツ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>メンチカツ | ココアパン・あぶら<br>オリーブあぶら<br>じゃがいも | キャベツ・にんじん<br>たまねぎ・トマト<br>にんにく・パセリ | 535<br>588<br>640 |
| 21(火) | ごはん | プルコギ | ・やきビーフン | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ | ごはん・でんぷん・ごま<br>ごまあぶら・さとう<br>やきビーフン・あぶら | たまねぎ・にら<br>キャベツ・しいたけ<br>にんじん・にんにく | 588<br>624<br>675 |
| 22(水) | ソフトフランスパン | ホワイトシチュー | ・イカリングフライ（2こ） | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>イカリングフライ | ソフトフランスパン<br>じゃがいも<br>マーガリン・あぶら | たまねぎ・コーン<br>にんじん<br>グリンピース | 553<br>608<br>668 |
| 23(木) | ごはん | けんちんじる | ・ぶたにくのしおダレいため | ぎゅうにゅう・なると<br>あかみそ・とりにく<br>みそ・あぶらあげ<br>ぶたにく・とうふ | ごはん<br>いももち<br>あぶら | ごぼう・キャベツ<br>にんじん・たまねぎ<br>ながねぎ・にんじん | 566<br>608<br>667 |
| 24(金) | ごはん | はっぽうさい | ・はるまき | ぎゅうにゅう・イカ<br>ぶたにく・えび<br>うずらのたまご | ごはん・あぶら<br>でんぷん・はるまき<br>ごまあぶら | たまねぎ・たけのこ<br>にんじん・しょうが<br>はくさい | 632<br>672<br>729 |
| 27(月) | ごはん | あすかなべ | ・たれつきにくだんご（2こ） | ぎゅうにゅう・みそ<br>とりにく・やきどうふ<br>たれつきにくだんご | ごはん・さとう<br>こんにゃく<br>でんぷん | だいこん・はくさい<br>にんじん・しめじ<br>ながねぎ | 572<br>601<br>645 |
| 28(火) | スライスパン | ＡＢＣスープ（アルファベットのマカロニが入っています。） | ・チーズハムサンド<br>・いちごジャム | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>チーズハムサンド | スライスパン・あぶら<br>じゃがいも・マカロニ<br>いちごジャム | たまねぎ・コーン<br>にんじん・パセリ<br>しめじ | 548<br>598<br>652 |
| 29(水) | ごはん | ぶたじる | ・くろはんぺんフライ | ぎゅうにゅう・みそ<br>とうふ・ぶたにく<br>くろはんぺんフライ | ごはん・あぶら<br>じゃがいも<br>こんにゃく | にんじん・ながねぎ<br>たまねぎ・ごぼう<br>だいこん・しょうが | 596<br>627<br>675 |
| 30(木) | とうみつパン | やさいのクリームスープ | ・チキンあまずいため | ぎゅうにゅう・ベーコン<br>なまクリーム<br>チキンあまずいため | とうみつパン<br>さとう・あぶら<br>マーガリン | たまねぎ・パセリ<br>コーン・にんじん<br>ほうれんそう | 554<br>627<br>696 |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 1人当たりの平均摂取栄養価 | 632kcal | 25.6g | 21.4g | 2.4g |

★　牛乳は毎日つきます。　　★お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
★　「はし」は、毎日持ってきてください。（はしは毎日洗いましょう。）
★　都合により献立の一部を変更する場合があります。
★　アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡ください。
※　室蘭市の学校給食センターホームページ（アドレス　http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html）
※　献立表はメールでも配信しております。（アドレス　http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html）
右のQRコードからでも登録ページに進むことができます。

★今月の当日パン★
16日～高砂・水元・知利別・旭ヶ丘
30日～八丁平・蘭北・陣屋・本室蘭
白鳥台・喜門岱