10月　中学校給食予定献立

平成28年　　中学校用献立

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
3(月)	ナン	ドライカレー	・白花豆コロッケ	ぎゅうにゅう とりにく・こなチーズ しろはなまめコロッケ	ナン あぶら さとう	たまねぎ・にんじん しょうが・にんにく グリンピース	768
4(火)	ごはん	中華ワンタン 野菜スープ	・豚肉の美味だれ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく ワンタン	ごはん・ごまあぶら でんぷん・あぶら ワンタンのかわ ごま・さんおんとう	にんじん・たけのこ キャベツ・たまねぎ にんにく・もやし ながねぎ・ピーマン しょうが・りんご	760
5(水)	スライスパン	さつまいものクリーム煮	・メンチカツ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム メンチカツ・ベーコン	スライスパン さつまいも・あぶら マーガリン	コーン・ブロッコリー たまねぎ にんじん	806
6(木)	ごはん	肉じゃが	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら しらたき	たまねぎ・にんじん しょうが グリンピース	756
7(金)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン第七弾 登別地獄ラーメン	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ぎょうざ・ナルト	ラーメン あぶら ぎょうざのかわ	にら・もやし・にんにく ながねぎ・パプリカ はくさい・しょうが	802
11(火)	わかめごはん	鶏塩鍋	・切干大根	ぎゅうにゅう・とりにく にくだんご・やきどうふ あぶらあげ	わかめごはん しらたき こんにゃく	にんじん・はくさい ながねぎ・だいこん えのきたけ・しいたけ	771
12(水)	黒糖パン	パンプキンポタージュ	・たれ付き肉団子(2個)	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム たれつきにくだんご	こくとうパン さとう・あぶら じゃがいも	たまねぎ・パセリ かぼちゃ・コーン にんじん	819
13(木)	ごはん	しらたま汁	・若鶏唐揚げ (2個)	ぎゅうにゅう・ナルト とりにく・あぶらあげ わかどりからあげ	ごはん にこみもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	798
14(金)	麦ごはん	大根と油揚げの味噌汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・みそ ぶたにく	むぎごはん あぶら さとう	だいこん・たまねぎ はだいこん・にんじん しょうが ながねぎ・もやし	748
17(月)	糖蜜パン	ベーコンとうずら卵の スープ	・若鶏のピカタ ・チーズ	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご・チーズ わかどりのピカタ	とうみつパン でんぷん さとう	にんじん・こまつな たまねぎ キャベツ	737
18(火)	ごはん	豆腐のカレーソース煮	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ ちくわいそべあげ	ごはん あぶら でんぷん	たまねぎ・りんご にんじん・しょうが グリンピース	784
19(水)	コッペパン	ポークブラウンシチュー	・チーズはんぺんフライ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう なまクリーム・ぶたにく チーズはんぺんフライ	コッペパン・あぶら じゃがいも いちごジャム	しょうが・にんじん にんにく・グリンピース トマト・たまねぎ・しめじ	857
20(木)	うどん	五目うどん	・えびいかかき揚げ ・焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびいかかきあげ かまぼこ・あぶらあげ	うどん・あぶら さとう やきプリンタルト	ごぼう・にんじん ながねぎ えのきたけ	768
21(金)	ごはん	さつま汁	・おろしハンバーグ ・野菜ふりかけ	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・みそ おろしハンバーグ	ごはん・さつまいも こんにゃく やさいふりかけ	にんじん・ながねぎ だいこん ごぼう	745
24(月)	ごはん	煮込みおでん	・さんまの煮付け	ぎゅうにゅう・みそ うずらのたまご・がんも ちくわ・あかみそ うおがしあげボール さんまのにつけ	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん しょうが	791
25(火)	ココアパン	きのこの クリームスープ	・帆立風味フライ (2個)	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう ほたてふうみフライ	ココアパン マーガリン あぶら	コーン・しめじ たまねぎ・キャベツ にんじん	762
26(水)	ごはん	豚肉のすき焼き風煮	・五目厚焼玉子	ぎゅうにゅう やきどうふ・ぶたにく ごもくあつやきたまご	ごはん さんおんとう しらたき	はくさい・たまねぎ えのきたけ ながねぎ	741
27(木)	コッペパン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・チキン甘酢炒め ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー チキンあまずいため	コッペパン じゃがいも マーガリン チョコクリーム	ブロッコリー・にんにく グリンピース・パセリ にんじん・しめじ たまねぎ・コーン	792
28(金)	ごはん	豚肉と春雨の中華炒め	・春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん・さとう はるさめ・あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく・にんじん キャベツ・ピーマン はるまき たまねぎ・たけのこ	833
31(月)	ごはん	いももち汁	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう ナルト・とりにく さばみそに	ごはん いももち さとう	だいこん にんじん ながねぎ	742

辛みそ味だけど地獄0丁目で辛さはひかえめ☆

新メニュー登場!!

うどんの上にのせて食べよう♪

	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	779kcal	30.0g	25.5g	3.2g

★今月の当日パン★

12日～桜蘭・港北・本室蘭

27日～室蘭西・星蘭・翔陽・東明

★　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。