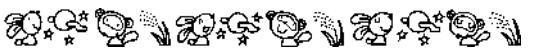




# 9月 中学校給食予定献立



平成30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		
	特定原材料及び特定原材料に準ずるもの( )はコンタミネーション		コンタミネーション...製造等の過程で意図せず混入する可能性があること		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)	黒糖パン こむぎ、たまご、にゅう	野菜入りポタージュ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(えび、かに、ぎゅうにく)	・クリスピーフライドチキン		ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう フライドチキン なまクリーム	ごとうパン バター・じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン	789	
4 (火)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	五目きんぴら こむぎ、たまご、だいず、ごま、ぶたにく、(にゅう、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	・さんま炭火焼き		ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ さんますみびやき	ごはん・さとう・あぶら しらたき・ごま ごまあぶら	ごぼう・ピーマン だいこん にんじん	808	
5 (水)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	鶏肉とパンネのトマト煮 こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、かに、ぎゅうにく、さば、りんご、もも、キウイフルーツ、オレンジ、バナナ、ゼラチン)	・野菜もっチーズフライ こむぎ、にゅう、だいず、とりにく、(たまご、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、くるみ、ごま、ぶたにく、さけ、さば、りんご、バナナ、やまいも、ゼラチン)	・チョコクリーム こむぎ、にゅう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	コッペパン・さとう もっチーズフライ チョコクリーム・パンネ	しめじ・ブロッコリー えだまめ・にんじん たまねぎ・トマト	777	
6 (木)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	大根のそぼろ煮 こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	・さば味噌煮 だいず、さば		ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく さばみそに	ごはん・こんにやく さんあんとう でんぶん・あぶら	だいこん・しょうが にんじん えだまめ	775	
7 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	豚肉と春雨の中華炒め こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	・いかカツ こむぎ、だいず、イカ		ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく いかカツ	ごはん・でんぶん はるさめ・あぶら さとう・ごまあぶら	にんにく・にんじん キャベツ・ピーマン たまねぎ・たけのこ	802	
10 (月)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	ワンタンスープ こむぎ、たまご、だいず、かに、ごま、ぶたにく、とりにく	・焼き肉風 こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、りんご		ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご ワンタン	ごはん・ごま ごまあぶら でんぶん	キャベツ・たまねぎ たまねぎ・もやし にんじん	786	
11 (火)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	ベーコンとうずら卵のスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・チーズハムサンド こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・リンゴジャム りんご	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご チーズハムサンド	コッペパン あぶら りんごジャム	ほうれんそう たまねぎ・にんじん キャベツ	796	
12 (水)	ナン こむぎ、(たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、(くるみ、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、(たまご、えび、かに、イカ、ごま、さけ、さば、まつたけ、もも、オレンジ、ゼラチン)	キーマカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、(たまご、えび、かに、イカ、ごま、さけ、さば、まつたけ、もも、オレンジ、ゼラチン)	・洋なし缶 (もも)		ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく ぶたにく	ナン あぶら さとう	ピーマン・にんじん たまねぎ・にんにく トマト・ようなし	815	
13 (木)	きしめん(うどん) こむぎ (たまご、だいず、そば)	郷土料理 第五弾 愛知県 きしめん こむぎ、だいず、とりにく、さば、(ごま)	・かぼちゃ挽肉フライ こむぎ、だいず、ぶたにく	・レモンカスタードタルト こむぎ、たまご、にゅう、だいず	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・かまぼこ	きしめん(うどん) あぶら レモンタルト	にんじん・ながねぎ しいたけ かぼちゃひき(フライ)	759	
14 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	洋風肉じゃが こむぎ、だいず、ぶたにく	・いわしのみぞれ煮 こむぎ、だいず、さば		ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのみぞれに	ごはん・あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ さやいんげん にんじん	788	
18 (火)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	厚揚げの四川風煮 こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	・つまみ揚げチリソース和え(2個) こむぎ、たまご、にゅう、だいず、えび、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう・あかみそ あつあげ・ぶたにく・みそ つまみあげチリソース	ごはん ごまあぶら さとう	たまねぎ・ピーマン キャベツ・しょうが にんじん・にんにく	802	
19 (水)	糖蜜パン こむぎ、たまご、にゅう	白花豆のクリーム煮 こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・さけメンチカツ(チーズ味) こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、さけ		ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう なまクリーム・ベーコン しるはなまめ さけメンチカツ	とうみつパン あぶら パンこ	たまねぎ・コーン にんじん ブロッコリー	853	
20 (木)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	麻婆豆腐 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・えびしゅうまい(2個) こむぎ、だいず、えび、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・とうふ・だいず えびしゅうまい	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・にんにく ながねぎ しょうが	793	
21 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	お月見メニュー 豚汁 だいず、ぶたにく、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)		・豆腐のまさご揚げ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、えび、かに)	・お月見団子 こむぎ、だいず、(にゅう、くるみ、ごま、りんご、もも)	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ とうふのまさごあげ	ごはん・じゃがいも こんにやく・あぶら あつきみだんご	にんじん・ごぼう たまねぎ・しょうが ながねぎ	805
25 (火)	りんごパン こむぎ、たまご、にゅう りんご	ポトフ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・白身魚フライ こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)	・チーズ にゅう、(こむぎ、だいず、らっかせい、ぎゅうにく、ぶたにく)	ぎゅうにゅう・チーズ ウインナー・ベーコン しるみぎかなフライ	りんごパン あぶら パンこ	たまねぎ・しめじ・コーン キャベツ・にんじん だいこん・ブロッコリー	764	
26 (水)	麦ごはん こむぎ、たまご、にゅう	チキンカレー こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、(ぎゅうにく、ゼラチン)	・フルーツ杏仁和え にゅう、だいず		ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう あんにとらふ	むぎごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ・りんご にんじん・パイ にんにく	881	
27 (木)	ラーメン こむぎ (たまご、だいず、そば)	味噌ラーメン こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、さば	・ぎょうざ(2個) こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、えび、かに、ごま)		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ラーメン ごまあぶら ごま	ほうれんそう・ながねぎ にんにく・たまねぎ もやし・ぎょうざ にんじん・しょうが	784	
28 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	味噌けんちん汁 だいず、とりにく、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	・キャベツメンチカツ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく	・ふりかけ(たまご) こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ごま、とりにく、さば	ぎゅうにゅう とりにく とうふ・みそ	ごはん・いもち こんにやく・あぶら ふりかけ	ごぼう・ながねぎ だいこん・にんじん キャベツメンチカツ	780	

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 798kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.5g 塩分 3.0g

今月の当日パン

牛乳は毎日つきます。 都合により献立の一部を変更する場合があります。

「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。)

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。

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](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))

右の二次元コードからメール登録や配合表を確認することができます。



メール登録



配合表

~11日~

室蘭西・星蘭

翔陽・東明

