

6月 中学校給食予定献立

平成24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
1 (金)	鮭昆布 ごはん	かみかみメニュー 虫歯予防の日 根菜のコロコロ煮	・ごぼうメンチ ・小魚アーモンド	だいず・ごごかな ぎゅうにゅう とりにく・ごぼうメンチ	さけこんごごはん あぶら・こんにやく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	765
4 (月)	コッペパン	豚肉と野菜の トマトに	・肉だんご(2こ) ・マーマレード	ぎゅうにゅう・なまクリーム ぶたにく にくだんご	コッペパン・バター じゃがいも・オリブゆ さとう・マーマレード	たまねぎ・フロッキー にんじん・えだまめ トマト・にんにく	793
5 (火)	ごはん	肉じゃが	・きすフライ <small>うどんに入れて食べてください</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく きす	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・グリーンピース しょうが にんじん	856
6 (水)	バターロール	北海道をめぐろう ~ 羅臼町 うどん	・ほっけフライ・とろろこんぶ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ ほっけフライ・とろろこんぶ	バターロール うどん・あぶら さんおんとう	ながねぎ にんじん ごぼう	825
7 (木)	いりこ菜飯 ごはん	彩り煮	・手羽元煮	ぎゅうにゅう・てぼもと とりにく げんきボール	ごはん さつまいも さんおんとう	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ	766
8 (金)	ごはん	大根と鶏肉の 中華風	・五目卵焼き ・プリン	ぎゅうにゅう・とりにく ごもくたまごやき うすら	ごはん・さとう こんにやく・プリン ごまあぶら	だいこん たけのこ にんじん	766
11 (月)	ごはん	豚汁	・さば塩焼き ・チーズ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・さば とうふ・チーズ	ごはん・あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	769
12 (火)	クロワッサン	トマトペンネ	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう・ベーコン テリヤキハンバーグ こなチーズ	クロワッサン・バター ペンネ・オリブゆ さとう	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく マッシュルーム・パセリ	766
13 (水)	ごはん	カレー鍋	・わらずかフライ	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・すいぎょうざ わらずかフライ	ごはん・あぶら しらたき じゃがいも	はくさい・しめじ たまねぎ ながねぎ	785
14 (木)	コッペパン	ラビオリスープ	・野菜コロッケ ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン・ラビオリ じゃがいも・あぶら やさしいコロッケ ピーナッツクリーム	ほうれんそう たまねぎ・にんじん フロッキー・パセリ	825
15 (金)	ごはん	北海道をめぐろう ~ 滝川市 ~ ジンギスカン	・ふきの煮物 ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ラムにく ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	たまねぎ・にんじん もやし・ふき ピーマン	769
18 (月)	ココアコッペ	じゃがベーコン	・かにクリームコロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン カニクリームコロッケ	ココアコッペ・バター じゃがいも あぶら	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	838
19 (火)	ごはん	豚キムチ	・えび海鮮餃子(2こ)	ぎゅうにゅう・あつあげ みそ・えびぎょうざ ぶたにく・あかみそ	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさい・たけのこ ピーマン にんじん	763
20 (水)	黒糖パン	マカロニのクリーム煮	・ほうれんそうオムレツ	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム ほうれんそうオムレツ	ことうパン ペンネ バター	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	782
21 (木)	ごはん	北海道をめぐろう ~ 室蘭市 ~ 噴火湾汁	・やきとり丼 ・からし	ぎゅうにゅう・こんぶ ほたて・やきとりどん とうふ・みそ・あかみそ	ごはん じゃがいも こんにやく	にんじん だいこん ながねぎ	808
22 (金)	ごはん	五目豆煮	・鮭フライ	ぎゅうにゅう・なると だいず・とりにく あつあげ・さけフライ	ごはん・あぶら こんにやく さんおんとう	えだまめ・にんじん ごぼう たけのこ	782
25 (月)	ごはん	かわりきんぴら	・ちくわ磯辺揚げ ・納豆スティック	ぎゅうにゅう・なとう ぶたにく・さつまあげ ちくわいそべあげ	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん	779
26 (火)	りんごパン	北海道をめぐろう ~ 函館市 ~ 函館塩ラーメン	・いかカツ	ぎゅうにゅう・えび ぶたにく・なると ほたて・いかカツ	りんごパン ラーメン・あぶら バター	コーン・たけのこ・しょうが はくさい・ながねぎ もやし・にんじん にんにく	811
27 (水)	ごはん	中華丼	・かにしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・えび ぶたにく・うすら・いか かにしゅうまい	ごはん ぜんぶん・あぶら ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・チンゲンサイ はくさい・しょうが	790
28 (木)	糖蜜パン	パンプキンポタージュ	・テリヤキチキン	ぎゅうにゅう テリヤキチキン なまクリーム	コッペパン さんおんとう じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ パセリ	770
29 (金)	ごはん	ポークカレー	・フルーツ杏仁和え	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも バター・ごはん あん・にんざりー	たまねぎ・トマト にんじん・みかん にんにく・パイン・もも	911

★ 牛乳は毎日つきます。 ★ お子様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)



当日パン

14日
東明・桜蘭
港北・本室蘭

