



# 11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 (木)	ココアoppパン	ラビオリスープ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく	ココアoppパン じゃがいも あぶら・ラビオリ	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・パセリ ブロッコリー	774
2 (金)	ごはん	大根と鶏肉の煮物	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・とり じゃこボール はんぺんチーズフライ	ごはん こんにやく・あぶら さんおんどう	だいこん・たけのこ ごぼう にんじん	784
5 (月)	五目チャーハン	桜蘭中1年2組5班 リクエスト献立 豚汁	・さば味噌煮 ・スイートポテト	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・さばのみそに とうふ	ごはん・あぶら じゃがいも・こんにやく スイートポテト	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	904
6 (火)	蜂蜜パン	マカロニのクリーム煮	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム しろみざかなフライ	どうみつパン あぶら・バター ペネ	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	835
7 (水)	ナン	ビーンズドライカレー 『ジャーチャンドーフ』と読みます。 中国の代表的な家庭料理です。	・若鶏のピカタ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ヨーグルト ぶたにく・チーズ わかどりのピカタ	ナン ガルバンゾー あぶら	たまねぎ・えだまめ トマト・しょうが にんじん・こんにやく	799
8 (木)	ごはん	家常豆腐	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ ぎょうざ	ごはん ぎょうざのかわ あぶら・さとう	こまつな・ピーマン・しょうが たまねぎ・たけのこ にんじん・しいたけ	813
9 (金)	ごはん	三平汁	・若鶏のごま照り焼き ・みたらし団子	ぎゅうにゅう さけ・とうふ わかどりのごまてりやき	ごはん ごま さとう・みたらしだんご	だいこん にんじん ながねぎ	767
12 (月)	ごはん	五目豆煮	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう・だいず とり・こんにやく あつあげ・ハンバーグ	ごはん・あぶら こんにやく さんおんどう	にんじん・たけのこ ごぼう・だいこん えだまめ	784
13 (火)	バーガーパン	ミートボールのトマト煮	・えびカツ ・タルタルソース	ぎゅうにゅう にくだんご えびカツ	バーガーパン・さとう じゃがいも・あぶら タルタルソース	にんじん・ブロッコリー たまねぎ・トマト・パセリ しめじ・こんにやく	764
14 (水)	鮭わかめごはん	かわりきんぴら	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・さつまあげ いわしのうめに・さけ	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	783
15 (木)	りんごパン	桜蘭中1年1組3班 リクエスト献立 うどん	・やさいかき揚げ ・ミルクいちご	ぎゅうにゅう・とり あぶらあげ かまぼこ	りんごパン・あぶら うどん・かきあげ さとう・ミルクいちご	ごぼう にんじん・えのき ながねぎ・しいたけ	800
16 (金)	ごはん	★西いぶりなかよし給食★ 西いぶりでとれた食材を使います 噴火湾汁	・チキンカツ ・納豆	ぎゅうにゅう ほたて・みそ・なっとう とうふ・チキンカツ	ごはん・あぶら じゃがいも つきこんにやく	にんじん だいこん ながねぎ	799
19 (月)	ごはん	桜蘭中1年3組1班 リクエスト献立 ポークシチュー	・旬彩焼き ・小魚アーモンド	ぎゅうにゅう・ごきかな ぶたにく・なまクリーム しゅんさいやき	ごはん じゃがいも バター・アーモンド	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・トマト マッシュルーム・こんにやく	856
20 (火)	oppパン	ポトフ	・イカリングフライ(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう イカリングフライ ウイナー・ベーコン	oppパン じゃがいも・あぶら いちごジャム	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ・コーン	781
21 (水)	ごはん	おでん	・さんま味噌煮 ・のり佃煮	ぎゅうにゅう さんまみそに じゃこボール こんぶ・うずらのたまご	ごはん こんにやく さとう	だいこん にんじん えだまめ	765
22 (木)	わかめごはん	野菜ラーメン	・肉しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると しゅうまい・わかめ	ごはん ラーメン あぶら	はくさい・にら・たけのこ にんじん・ながねぎ もやし・コーン・こんにやく	766
26 (月)	ごはん	鶏塩鍋	・鮭フライ	ぎゅうにゅう・やきどうふ とり・あぶらあげ さけフライ・とりだんご	ごはん しらたき あぶら	ながねぎ はくさい えのきだけ	774
27 (火)	黒糖パン	きのこほうれん草のシチュー	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう・ハム やさいコロッケ なまクリーム	こくろパン・あぶら じゃがいも バター	しめじ・ほうれんそう にんじん・グリーンピース たまねぎ・コーン	820
28 (水)	ごはん	味噌バター肉じゃが	・ひじき煮	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく ひじき・あぶらあげ	ごはん・バター じゃがいも・さとう あぶら	にんじん たまねぎ・ながねぎ グリーンピース	765
29 (木)	oppパン	お米麺	・チキンナゲット(2個) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう・かまぼこ とり・あぶらあげ チキンナゲット	oppパン・あぶら raisin・りんごジャム さんおんどう	ごぼう にんじん ながねぎ	777
30 (金)	ごはん	チキンカレー	・フルーツとナタデココのデザート	とり なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも・バター ナタ・デ・ココ	にんじん・たまねぎ もも・みかん・パイナップル トマト・こんにやく	849

★牛乳は毎日つぎます。 ★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](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へ進むことができます。



☆今月の当日パン  
~29日~  
東明・桜蘭・港北・本室蘭