



# 11月 小学校給食予定献立



平成24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 (木)	ごはん	キャベツとぶたにくのみそいため	かにしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ・あつあげ かにしゅうまい	ごはん さとう あぶら	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	610 663 713
2 (金)	ごはん	とりしおなべ	いわしのうめに	ぎゅうにゅう・やきどうふ とりにく・あぶらあげ とりにく・いわしうめに	ごはん しらす さとう	ながねぎ はくさい えのきだけ	617 666 712
5 (月)	バターロール	ペンネボロナーゼ	・パインかん	ぎゅうにゅう ぶたにく・チーズ ミートソース	バターロール ペンネ・バター さとう・あぶら	グリーンピース・にんにく トマト・たまねぎ・パセリ にんじん・パイン	685 708 730
6 (火)	ごはん	しらたまじる 家常豆腐(ジャーチャンドーフ)と書きます。 中国の代表的な家庭料理です。	・カルビーやき	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく なると	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ・ピーマン たまねぎ・ごぼう もやし・にんじん	591 651 706
7 (水)	ごはん	ジャーチャンドーフ	・カレーぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ カレーぎょうざ	ごはん さとう あぶら	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	667 719 770
8 (木)	コッペパン	きのこほうれんそうのシチュー	・とりにくのピカタ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにくのピカタ なまクリーム・ハム	コッペパン・いちごジャム 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	635 696 762
9 (金)	ごはん	すきやきに	・しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・やきどうふ しろみざかなフライ	ごはん しらす さとう・あぶら	たまねぎ・しいたけ ながねぎ えのきだけ	649 706 760
12 (月)	りんごパン	ごもくうどん	・えびつつみあげ	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく・あぶらあげ えびのつつみあげ	りんごパン うどん さとう・あぶら	ごぼう にんじん・えのきだけ ながねぎ・しいたけ	565 633 707
13 (火)	ごはん	さんぺいじる	・とりのごまてりやき	ぎゅうにゅう さけ・とうふ とりのごまてりやき	ごはん ごま さとう	だいこん にんじん ながねぎ	571 616 660
14 (水)	バーガーパン	ポトフ	・メンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー メンチカツ	バーガーパン じゃがいも あぶら	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	620 638 654
15 (木)	ごはん	旭ヶ丘小5年2組5班 リクエスト献立 チーズカレー(スライスチーズ)	・フルーツあえ	とりにく・チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん バター・じゃがいも ナタ・デ・ココ	にんにく・にんじん パイン・もも・みかん トマト・たまねぎ	716 781 845
16 (金)	さけわかめごはん	おでん	・さばみそに	ぎゅうにゅう・こんぶ うずらのたまご・わかめ さばのみそに・さけ じゃこボール	ごはん こんにやく さとう	だいこん にんじん えだまめ	607 656 702
19 (月)	こくろパン	おこめめん	・やさしいコロッケ	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく あぶらあげ	こくろパン さんおんとう ライスパスタ・あぶら やさしいコロッケ	ごぼう にんじん ながねぎ	594 658 720
20 (火)	ごはん	大沢小5年1組4班 リクエスト献立 ごもくきんぴら	・さんまみそに ・みたらしだんご	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく さんまみそに	ごはん・ごま・さとう しらす・あぶら みたらしだんご	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	688 743 792
21 (水)	コッペパン	ポテトとウインナーのジャーマンふう	・チキンナゲット(2こ) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー チキンナゲット	コッペパン じゃがいも・バター りんごジャム	ブロッコリー・にんにく アスパラ・にんじん・パセリ たまねぎ・しめじ・コーン	642 701 766
22 (木)	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 ふんかわんじる	・チキンカツ ・なっとう	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	650 695 738
26 (月)	とうみつパン	マカロニのクリームに	・しゅんさいやき	ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム しゅんさいやき	とうみつパン バター ペンネ	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	592 665 746
27 (火)	ごはん	旭ヶ丘小5年1組1班 リクエスト献立 ぎょうざスープ	・チンジャオロース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん あぶら ぎょうざのかわ	たけのこ・もやし ながねぎ・あかピーマン にんじん・ピーマン	572 630 686
28 (水)	かぼちゃパン	ぶたにくとやさしいのハヤシに	・ほたてふうみフライ(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・なまクリーム ほたてふうみフライ	かぼちゃパン あぶら バター・さとう	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく・トマト マッシュルーム・ブロッコリー	579 637 704
29 (木)	ごはん	みそバターにくじゃが	・ひじきに	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・グリーンピース たまねぎ ながねぎ	581 639 691
30 (金)	わかめごはん	天沢小5年1組6班 リクエスト献立 やさしいおラーメン	・たこやき(2こ) ・やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると たこやき・わかめ	ごはん・あぶら ラーメン やきプリンタルト	はくさい・にら・たけのこ にんじん・ながねぎ もやし・コーン・にんにく	705 739 788

★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](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★  
～8日～ 絵鞆・桜が丘・武揚 天沢・地球岬  
～21日～ 大沢・海陽・高砂 水元・知利別・旭ヶ丘