



# 1月 中学校給食予定献立



平成25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
16 (水)	ごはん	さつま汁	・そぼろ丼	とりにく・とうふ たまご・みそ ぎゅうにゅう	ごはん・さとう こんにやく さつまいも	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく ごぼう・だいこん しょうが・ながねぎ	764
17 (木)	ココアコッペパン	じゃがベーコン	・テリヤキチキン	ぎゅうにゅう ベーコン テリヤキチキン	ココアコッペパン じゃがいも バター	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	808
18 (金)	ごはん	うずら卵とホタテのカレー	・りんごとゼリーあえ	ぎゅうにゅう ほたて・うずら なまクリーム	じゃがいも ゼリー ごはん・バター	たまねぎ・トマト にんじん・りんご にんにく	859
21 (月)	コッペパン	ちゃんぽんめん	・肉しゅうまい(2こ) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう・かまぼこ えび・ぶたにく・いか にくしゅうまい	コッペパン・あぶら ラーメン りんごジャム	にんじん・にんにく もやし キャベツ	764
22 (火)	ごはん	鶏肉の寄せ鍋風煮	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・とりにく ちくわいそべあげ やきとうふ・とりだんご	ごはん しらたき あぶら	ごぼう・はくさい えのき ながねぎ・みずな にんじん・しめじ	764
23 (水)	バターロール	かぶとチキンのクリーム煮	・イカリング(2こ)	ぎゅうにゅう イカリング とりにく	バターロール バター あぶら	たまねぎ・はくさい マッシュルーム・パセリ にんじん・コーン グリブース・かぶ	840
24 (木)	五目ごはん	野菜スープ	・かぼちゃコロッケ ・小魚アーモンド	ぎゅうにゅう ウインナー こぎかなアーモンド	ごもくごはん・あぶら じゃがいも かぼちゃコロッケ	キャベツ・にんじん しめじ・たまねぎ ブロッコリー・パセリ	764
25 (金)	ごはん	おでん	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう・こんぶ うずら・げんきボール うおがしあげ とうふのそぼろづつみ	ごはん こんにやく さとう	だいこん にんじん えだまめ	764
28 (月)	ごはん	豚肉と厚揚げの中華炒め	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・ぶたにく さばみそに あつあげ	ごはん・さとう あぶら・でんぶん ごまあぶら	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんにく ピーマン	831
29 (火)	コッペパン	ベーコンとうずらのスープ	・テリヤキハンバーグ ・マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう・ベーコン うずら テリヤキハンバーグ	コッペパン マーシャルビーンズ さとう	にんじん・たまねぎ ほうれんそう キャベツ	769
30 (水)	ごはん	五目豆煮	・あじフライ ・しょうゆ	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・なると あつあげ・あじフライ	ごはん・あぶら こんにやく さんおんとう	にんじん・ごぼう たけのこ えだまめ	783
31 (木)	りんごパン	ペンネボロネーゼ	・えびフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・えびフライ こなチーズ	りんごパン・あぶら ペンネ・バター さとう	にんじん・パセリ グリブース・にんにく トマト・たまねぎ	846

- ★ 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。)
- ★ 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。



## 当日パン

31日  
東明・桜蘭  
港北・本室蘭



献立の採用が遅くなってしまいました。ごめんなさい。

## 冬も

1/24 (木) 桜蘭中 1年5組 5班  
五目ごはん・牛乳・野菜スープ  
かぼちゃコロッケ・小魚アーモンド  
～班員からのひとこと～  
色と食材を秋っぽくしました。秋の味かくもまんさいです！



## ぎゅうにゅうをのもう

寒い季節になると、つめたいきゅうにゅうが のみにくくなってきます。でも、ぎゅうにゅうには、いろいろなえいようぞがふくまれています。できるだけ、毎日のむようにしたいですね。