



3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
1 (金)	ちらし寿司	ひなまつりメニュー すまし汁	・チーズハムカツ ・さくらもち <small>受験生応援メニュー</small>	チーズハムカツ ぎゅうにゅう・えびボール とうふ・かまぼこ・あげ	ごはん あぶら・さとう さくらもち	にんじん・かんぴょう ながねぎ・れんこん しいたけ・たけのこ	806
4 (月)	ココアコッパン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・味付肉団子(2個)	ぎゅうにゅう ウインナー あじつきにくだんご	ココアコッパン じゃがいも バター	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	807
5 (火)	ごはん	肉じゃが	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみさかなフライ	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	787
6 (水)	バーガーパン	かぼちゃニョッキの クリーム煮	・鶏ごぼうメンチカツ ・小袋ソース	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム とりごぼうメンチカツ	バーガーパン バター・あぶら かぼちゃニョッキ	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん	822
7 (木)	ごはん	豚肉のキムチ炒め	・パリッと春巻き	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ はるまき・あかみそ	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさい・にんじん キャベツ・にら たけのこ たまねぎ・ピーマン	826
8 (金)	わかめごはん	ごま味噌ラーメン	・たこ焼(2個)	ぎゅうにゅう・なると ぶたにく・わかめ たこやき	ごはん ラーメン・あぶら ごまあぶら	たけのこ・にんじん にんにく・ながねぎ はくさい・しょうが コーン・もやし	820
11 (月)	ごはん	チキンカレー	・プルプルゼリー	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも・ナタデココ バター・ゼリー	にんじん・にんにく たまねぎ・トマト みかん・パイン・もも	869
12 (火)	糖蜜パン	ツナとトマトの スパゲッティ	・プレーンオムレツ	ぎゅうにゅう こなチーズ・ツナ オムレツ	とうみつパン さとう・バター スパゲッティ・あぶら	たまねぎ・しめじ にんじん・トマト・パセリ ピーマン・にんにく	800
13 (水)	ごはん	豚汁	・ほっけフライ ・ふりかけ	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく ほっけフライ	ごはん・あぶら じゃがいも こんにやく・ふりかけ	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	771
15 (金)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さばのみそに さつまあげ	ごはん・ごま しらたき・ごまあぶら さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	789
18 (月)	メロンパン	わかめうどん	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・わかめ チーズはんぺんフライ	メロンパン うどん さんおんとう・あぶら	にんじん・ごぼう しいたけ ながねぎ	797
19 (火)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	・さんまマーマレード煮	ぎゅうにゅう さんまオレンジに とりにく・あつあげ	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら でんぶん	えだまめ・しょうが たまねぎ にんじん	870
21 (木)	ごはん	麻婆豆腐	・えびシューマイ(2個)	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく えびシューマイ	ごはん でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	797
22 (金)	ごはん	ビーンズドライカレー	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく・こなチーズ ひよこまめ	ごはん やさいコロッケ あぶら	えだまめ・しょうが たまねぎ・トマト にんじん・にんにく	905

- ★ 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)
- 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

12日

東明・桜蘭・港北・本室蘭