

4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
9 (火)	 ごはん	けんちん汁	・そばろ丼	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・あぶらあげ そばろたまご	ごはん・ごまあぶら さとう・あぶら こんにゃく・でんぶん	たまねぎ・えだまめ だいこん・ながねぎ にんじん・にんにく しょうが・ごぼう	738
10 (水)	 ごはん	五色煮	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう・とりにく いわしのうめ ソーランあげ	ごはん・さんおんとう さつまいも・あぶら こんにゃく	えだまめ だいこん にんじん	782
11 (木)	 スライスパン	アスパラの クリームに	・かぼちゃあげ(2こ) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	スライスパン・あぶら ペンネ・バター りんごジャム	アスパラ・コーン たまねぎ・にんじん かぼちゃ	767
12 (金)	 なのはなごはん	入学・進級おめでとうメニュー		ぎゅうにゅう・とりにく	ごはん・あぶら	なのはな・ながねぎ	885
	 お祝いしらたま汁	・しょうゆグリルチキン(2こ) ・お米のりんごタルト	さくらかまぼこ しょうゆグリルチキン	にこみもち おこめのりんごタルト	ごぼう・だいこん にんじん		
15 (月)	 黒糖パン	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	こくとうパン 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	758
16 (火)	 ごはん	五目きんぴら	 ・さんまみそに	ぎゅうにゅう さんまみそに さつまあげ・ぶたにく	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	773
17 (水)	 バターロール	ドライカレーペンネ	・オムレツ 	ぎゅうにゅう・オムレツ ぶたにく こなチーズ	バターロール ペンネ・バター あぶら	たまねぎ・にんにく グリーンピース にんじん・しょうが	818
18 (木)	 ごはん	マーボー豆腐	・ぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう・とうふ ぎょうざ ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	818
19 (金)	 ごはん	根菜の ココロ煮	・メンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず メンチカツ	ごはん・あぶら こんにゃく 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	750
22 (月)	 ごはん	ポークカレー	・ピーチゼリーあえ	ぶたにく 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	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく ハイン・みかん・もも	855
23 (火)	 メロンパン	コーンポタージュ 	・ケチャップ肉団子(2こ)	ぎゅうにゅう にくだんご なまクリーム	メロンパン さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ・コーン	799
24 (水)	 ごはん	キャベツと豚肉の 味噌炒め	・わらずかみりん 醤油フライ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ わらずかフライ	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	796
25 (木)	 りんごパン	豚肉と野菜の ハヤシに	・豆腐と野菜の ナゲット(2こ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふナゲット なまクリーム	りんごパン・さとう あぶら バター	トマト・マッシュルーム たまねぎ・えだまめ ブロッコリー にんじん・にんにく	890
26 (金)	 わかめごはん	野菜ラーメン	・かにしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう わかめ かにしゅうまい なると・ぶたにく	ごはん ラーメン あぶら	はくさい・たけのこ にんじん・ながねぎ にんにく・にら もやし・コーン	761
30 (火)	 コッペパン	ラビオリスープ	・カレーコロッケ ・クリームゴールド	ぎゅうにゅう ぶたにく カレーコロッケ	コッペパン・あぶら じゃがいも・ラビオリ クリームゴールド	にんじん・パセリ たまねぎ・ブロッコリー ほうれんそう	788

今年度の献立表から毎月の献立のエネルギー、たんぱく質、脂質、塩分の平均値を記載します。

1人当たりの平均摂取栄養価

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	798kcal	30.8g	25.8g	2.9g

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

25日
室蘭西・星蘭
翔陽

