5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(水)	黒糖パン	ポークビーンズ	・チキンナゲット(2個)	ぎゅうにゅう　だいず ﾍﾞｰｺﾝ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ	こくとうﾊﾟﾝ　あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん にんにく　ｺｰﾝ　ﾄﾏﾄ ﾊﾟｾﾘ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	758
2(木)	赤かぶと青菜のご飯	こどもの日お祝いメニュー 豚汁	・いわしのみぞれ煮 ・かしわもち	ぎゅうにゅう みそ　とうふ　ぶたにく いわしのみぞれに	ごはん　かしわもち じゃがいも　あぶら こんにゃく	だいこん　しょうが にんじん　ながねぎ　あおな たまねぎ　ごぼう　あかかぶ	814
7(火)	ごはん	鶏塩鍋	・ぎょうざ(2個)	ぎゅうにゅう　ｷﾞｮｳｻﾞ とりにく　あぶらあげ とりだんご　とうふ	ごはん しらたき あぶら	にんじん　えのきたけ ながねぎ はくさい	742
8(水)	ツイストパン	ミートソース スパゲティー	・メンチカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ﾒﾝﾁｶﾂ こなチーズ	ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ　さとう ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　バター あぶら	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく たまねぎ　ﾄﾏﾄ にんじん	799
9(木)	ごはん	かわりきんぴら	・さんまおかかに	ぎゅうにゅう さんまおかかに さつまあげ　ぶたにく	ごはん　さとう しらたき　あぶら ごはん　ごま	ごぼう にんじん だいこん	808
10(金)	ごはん	しらたま汁	・とりつくね	ぎゅうにゅう とりにく　とりつくね なると　あぶらあげ	ごはん しらたまもち さとう	ながねぎ ごぼう にんじん	768
13(月)	ごはん	プルコギ	・旬彩焼き(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅんさいやき	ごはん　でんぷん はるさめ　さとう ごまあぶら　ごま	たまねぎ　にら キャベツ　しいたけ にんじん　にんにく	806
14(火)	メロンパン	ベーコンと うずらたまごのスープ	・しょうゆｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ(2個)	ぎゅうにゅう うずらたまご ﾍﾞｰｺﾝ　ｸﾞﾘﾙﾁｷﾝ	ﾒﾛﾝﾊﾟﾝ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ　ほうれんそう	807
15(水)	ごはん	おでん	・春巻き	ぎゅうにゅう じゃこ　うずらたまご こんぶ　はるまき	ごはん　あぶら こんにゃく さとう	だいこん にんじん えだまめ	755
16(木)	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	コーンポタージュ	・野菜コロッケ ・みかんジャム	ぎゅうにゅう やさいｺﾛｯｹ なまｸﾘｰﾑ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ あぶら みかんｼﾞｬﾑ	ｺｰﾝ たまねぎ ﾊﾟｾﾘ	787
17(金)	ごはん	五色煮	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう　とりにく ﾁｰｽﾞﾊﾝﾍﾟﾝﾌﾗｲ 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	818
20(月)	かぼちゃパン	ペンネボロネーゼ	・からあげ(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく　からあげ こなチーズ	かぼちゃﾊﾟﾝ　あぶら ペンネ　バター さとう	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく ﾄﾏﾄ　たまねぎ にんじん　ﾊﾟｾﾘ	860
21(火)	わかめごはん	とんこつラーメン	・チキン豆腐バーグ	ぎゅうにゅう　わかめ ﾁｷﾝとうふﾊﾞｰｸﾞ ぶたにく　なると	ごはん ﾗｰﾒﾝ あぶら	はくさい　たけのこ にんじん　もやし ながねぎ　しょうが	740
22(水)	バーガーパン	かぼちゃニョッキの クリーム煮	・白身魚フライ ・ソース	ぎゅうにゅう ﾍﾞｰｺﾝ　なまｸﾘｰﾑ しろみさかなﾌﾗｲ	バーガーパン バター あぶら	えだまめ　にんじん たまねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ かぼちゃﾆｮｯｷ　ｺｰﾝ	750
23(木)	ごはん	彩り煮	・えび包み揚げ	ぎゅうにゅう とりにく　じゃこ えびのつつみあげ	ごはん　さんおんとう さつまいも　あぶら こんにゃく	ごぼう　にんじん だいこん　えだまめ たけのこ	749
24(金)	ごはん	ポークカレー	・青リンゴゼリー和え	ぶたにく なまｸﾘｰﾑ ぎゅうにゅう	ごはん　じゃがいも あおりんごｾﾞﾘｰ ﾊﾞﾀｰ　ﾅﾀ･ﾃﾞ･ｺｺ	たまねぎ　ﾄﾏﾄ にんじん　みかん にんにく　ﾊﾟｲﾝ　もも	866
27(月)	ごはん	家常豆腐 ジャーチャンドウフとよみます。中国の代表的な家庭料理です。	野菜しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく　あかみそ あつあげ	ごはん さとう　あぶら しゅうまいのかわ	こまつな　ﾋﾞｰﾏﾝ　たけのこ たまねぎ　しょうが にんじん　しいたけ	814
28(火)	スライスパン	山菜うどん	・ちくわ磯辺揚げ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ちくわいそべあげ あぶらあげ　とりにく	スライスパン うどん　いちごジャム さとう　あぶら	しいたけ ながねぎ さんさい	755
29(水)	ごはん	豚肉と厚揚げの 中華炒め 旬の野菜の「キャベツ」が入っています☆	・味付肉団子(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく　にくだんご あつあげ	ごはん　さとう あぶら　でんぷん ごはん　ごまあぶら	キャベツ　にんにく たまねぎ にんじん	795
30(木)	糖蜜パン	春野菜のシチュー 旬の野菜の「キャベツ」「アスパラガス」が入っています☆	・黄桃缶	ぎゅうにゅう とりにく なまｸﾘｰﾑ	とうみつパン バター じゃがいも	アスパラ　たまねぎ キャベツ　にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ｺｰﾝ　もも	769
31(金)	ごはん	肉じゃが	・あじフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじﾌﾗｲ	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　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ しょうが にんじん	779

★ 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)
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。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
5月の栄養平均値	788kcal	30.7g	25.1g	2.8g

今月の当日パン

16日　東明 港北　桜蘭　本室蘭