# 5月　小学校給食予定献立

平成25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<br>(水) | あかかぶと<br>あおなのごはん | こどもの日お祝いメニュー<br>すましじる | ・いわしのみぞれに<br>・かしわもち | ぎゅうにゅう　とうふ<br>いわしのみぞれに<br>ｴﾋﾞﾎﾞｰﾙ　かまぼこ | ごはん<br>かしわもち<br>さとう | みつば　あかかぶ<br>だいこん　あおな<br>にんじん | 597<br>641<br>681 |
| 2<br>(木) | こくとうパン | ウインナーとやさいの<br>ケチャップに | ・かぼちゃかのこあげ(2こ) | ぎゅうにゅう<br>ウインナー | こくとうﾊﾟﾝ　あぶら<br>じゃがいも<br>さとう | たまねぎ　えだまめ<br>にんじん　にんにく<br>ｺｰﾝ　ｶﾎﾟﾁｬ　ﾄﾏﾄ | 606<br>677<br>748 |
| 7<br>(火) | ツイストパン | ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ | ・パインかん | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>こなチーズ | ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ　さとう<br>ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　バター<br>あぶら | ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく<br>たまねぎ　ﾄﾏﾄ<br>にんじん　ﾊﾟｲﾝ | 635<br>666<br>689 |
| 8<br>(水) | ごはん | いりどり<br>旬の野菜の「キャベツ」「アスパラガス」が入っています☆ | ・フキのにもの | ぎゅうにゅう　とうふ<br>とりにく<br>つと | ごはん　あぶら<br>こんにゃく<br>さとう | ごぼう　フキ<br>にんじん　えだまめ<br>たけのこ | 529<br>578<br>626 |
| 9<br>(木) | コッペパン | はるやさいの<br>シチュー | ・チキンナゲット (2こ)<br>・りんごジャム | ぎゅうにゅう<br>とりにく　なまｸﾘｰﾑ<br>ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ | コッペパン　あぶら<br>じゃがいも　バター<br>りんごジャム | ｱｽﾊﾟﾗ　たまねぎ<br>ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん<br>ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ｺｰﾝ | 623<br>682<br>750 |
| 10<br>(金) | ごはん | とりしおなべ | ・あじフライ | ぎゅうにゅう　とうふ<br>とりにく　あぶらあげ<br>とりだんご　あじﾌﾗｲ | ごはん<br>しらたき<br>あぶら | にんじん　えのき<br>ながねぎ<br>はくさい | 597<br>647<br>693 |
| 13<br>(月) | かぼちゃパン | ポークビーンズ | ・やさいコロッケ | ぎゅうにゅう<br>ﾍﾞｰｺﾝ<br>だいず | かぼちゃﾊﾟﾝ　あぶら<br>じゃがいも<br>さとう　やさいｺﾛｯｹ | たまねぎ　にんじん<br>にんにく　ｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ<br>ﾄﾏﾄ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ | 593<br>648<br>709 |
| 14<br>(火) | ごはん | かわりきんぴら | ・とりつくね | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　とりつくね<br>さつまあげ | ごはん　さとう<br>しらたき　あぶら<br>ごま | ごぼう<br>にんじん<br>だいこん | 611<br>663<br>711 |
| 15<br>(水) | メロンパン | かぼちゃ二ヨッキの<br>クリームに | ・しゅんさいやき | ぎゅうにゅう<br>ﾍﾞｰｺﾝ　なまクリーム<br>しゅんさいやき | ﾒﾛﾝﾊﾟﾝ<br>ﾊﾞﾀｰ<br>さとう | えだまめ　にんじん<br>たまねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>かぼちゃﾆｮｯｷ　ｺｰﾝ | 612<br>636<br>660 |
| 16<br>(木) | わかめごはん | とんこつラーメン | ・にくだんご(2こ) | ぎゅうにゅう<br>なると　にくだんご<br>ぶたにく　わかめ | ごはん<br>ﾗｰﾒﾝ<br>あぶら | しょうが　はくさい　もやし<br>にんじん　たけのこ<br>ながねぎ　にんにく | 612<br>669<br>719 |
| 17<br>(金) | ごはん | ポークカレー | ・あおリンゴゼリーあえ | ぶたにく<br>なまｸﾘｰﾑ<br>ぎゅうにゅう | ごはん　じゃがいも<br>あおりんごｾﾞﾘｰ<br>ﾅﾀ･ﾃﾞ･ｺｺ　ﾊﾞﾀｰ | たまねぎ　ﾄﾏﾄ<br>ﾊﾟｲﾝ　もも　みかん<br>にんにく　にんじん | 671<br>741<br>806 |
| 20<br>(月) | ごはん | ぶたにくとあつあげの<br>ちゅうかいため<br>旬の野菜の「キャベツ」が入っています☆ | ・ぎょうざ (2こ)<br>・ぎょうざのタレ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　ｷﾞｮｳｻﾞ<br>あつあげ | ごはん　ｷﾞｮｳｻﾞ<br>でんぷん　さとう<br>ごまあぶら　あぶら | キャベツ　にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん | 632<br>689<br>741 |
| 21<br>(火) | バーガーパン | コーンポタージュ | ・メンチカツ<br>・ソース | ぎゅうにゅう<br>ﾒﾝﾁｶﾂ<br>なまｸﾘｰﾑ | バーガーパン<br>あぶら<br>さとう | ｺｰﾝ<br>ﾊﾟｾﾘ<br>たまねぎ | 626<br>645<br>663 |
| 22<br>(水) | ごはん | にくじゃが | ・わかどりのごまてりやき | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>わかどりのごまてりやき | ごはん　さんおんとう<br>じゃがいも　あぶら<br>しらたき | たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ<br>しょうが<br>にんじん | 623<br>679<br>727 |
| 23<br>(木) | とうみつパン | さんさいうどん | ・チキンとうふバーグ | ぎゅうにゅう　とりにく<br>ﾁｷﾝとうふﾊﾞｰｸﾞ<br>あぶらあげ | とうみつパン<br>さとう<br>うどん | しいたけ<br>ながねぎ<br>さんさい | 532<br>597<br>667 |
| 24<br>(金) | ごはん | ごしょくに | ・ちくわいそべあげ | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ｿｰﾗﾝあげ<br>ちくわのいそべあげ | ごはん　さんおんとう<br>さつまいも　あぶら<br>こんにゃく | えだまめ<br>だいこん<br>にんじん | 600<br>654<br>702 |
| 27<br>(月) | スライスパン | ベーコンと<br>うずらたまごのスープ | ・テリヤキハンバーグ<br>・チョコクリーム | ぎゅうにゅう<br>うずらたまご<br>ﾍﾞｰｺﾝ　ﾃﾘﾔｷﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ | スライスパン<br>チョコクリーム<br>さとう | にんじん<br>たまねぎ<br>ｷｬﾍﾞﾂ　ほうれんそう | 576<br>633<br>694 |
| 28<br>(火) | ごはん | ぶたにくのｷﾑﾁいため | ・にくしゅうまい(2こ) | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　みそ<br>あかみそ　あつあげ | ごはん<br>ごまあぶら<br>しゅうまいのかわ | はくさい　にんじん<br>ｷｬﾍﾞﾂ　ﾋﾟｰﾏﾝ　にら<br>たまねぎ　たけのこ | 604<br>658<br>707 |
| 29<br>(水) | コッペパン | ペンネボロネーゼ | ・しろみさかなフライ<br>・いちごジャム | ぎゅうにゅう<br>しろみざかなフライ<br>こなチーズ　ぶたにく | コッペパン　あぶら<br>ペンネ　バター<br>さとう　いちごｼﾞｬﾑ | ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　にんにく<br>ﾄﾏﾄ　たまねぎ<br>にんじん　ﾊﾟｾﾘ | 637<br>701<br>770 |
| 30<br>(木) | ごはん | ジャーチャンドウフ<br>中国の代表的な家庭料理です。 | ・はるまき | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　はるまき<br>あつあげ　あかみそ | ごはん<br>さとう<br>あぶら | しょうが　たけのこ　ﾋﾟｰﾏﾝ<br>たまねぎ　こまつな<br>にんじん　しいたけ | 675<br>728<br>779 |
| 31<br>(金) | ごはん | おでん | ・さんまおかかに | ぎゅうにゅう　こんぶ<br>じゃこ　うずらたまご<br>さんまおかかに | ごはん<br>こんにゃく<br>さとう | だいこん<br>にんじん<br>えだまめ | 634<br>683<br>728 |

★ 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ｺｰﾄﾞ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 | 663kcal | 27.0g | 22.0g | 2.4g |

## 今月の当日パン

**2日**　八丁平・高平・本室蘭
白鳥台・喜門岱・本輪西・陣屋

**9日**　絵鞆・桜が丘・武揚
地球岬・天沢・大沢

**23日**　海陽・高砂・水元
知利別・旭ヶ丘