

6月は食育月間です。食について考えてみましょう！



6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
3 (月)	 バターパン	豚肉と野菜のトマト煮	・オムレツ	ぎゅうにゅう なまクリーム・ぶたにく プレーンオムレツ	バターパン じゃがいも・バター さとう・オリーブゆ	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・えだまめ トマト・にんにく	771
4 (火)	 カミカミごはん	大根と鶏肉の煮物	虫歯予防の日 カミカミメニュー ししゃも磯辺フリッター ・小魚アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく えだまめじゃこボール こさかなアーモンド ししゃもいそべフリッター こんぶ・ひじき	ごはん・あぶら こんにやく さんおんとう	だいこん・たけのこ ごぼう にんじん	740
5 (水)	 クロワッサン	お米麺	・メンチカツ	ぎゅうにゅう メンチカツ・かまぼこ あぶらあげ・とりにく	クロワッサン ライスパスタ あぶら・さんおんとう	ごぼう にんじん ながねぎ	780
6 (木)	 ごはん	ハヤシライス	・パイ缶	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん あぶら バター	たまねぎ・にんにく・トマト マッシュルーム・パイン グリーンピース・にんじん	844
7 (金)	 ごはん	ワンタンスープ	・豚肉の生姜焼き ・さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく らんばく	ごはん さくらんぼゼリー ワンタンのかわ	にんじん・ほうれんそう たけのこ・もやし・ピーマン たまねぎ・ながねぎ	764
10 (月)	 ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ ぎょうぎ・あつあげ	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	802
11 (火)	 バーガーパン	ベーコンと うずら卵のスープ	・テリヤキハンバーグ ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう・チーズ うずらたまご・ベーコン テリヤキハンバーグ	バーガーパン パンこ さとう	にんじん・ほうれんそう たまねぎ キャベツ	741
12 (水)	 ごはん	厚揚げのそばろ煮	・切干大根煮	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	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	766
13 (木)	 黒糖パン	トマトソーススパゲッティー	・黄桃缶	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	ことうパン・さとう スパゲッティー バター・オリーブゆ	たまねぎ・にんにく にんじん・おうとう ピーマン・トマト・しめじ・ハセリ	792
14 (金)	 ごはん	炒り鶏	・さんまのカレー煮	ぎゅうにゅう つと・とりにく さんまカレーに	ごはん・あぶら こんにやく さとう	しめじ・えだまめ にんじん・ごぼう たけのこ	755
17 (月)	 りんごパン	わかめうどん	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・わかめ ちくわいそべあげ	りんごパン うどん・あぶら さんおんとう	ながねぎ・ごぼう にんじん しいたけ	757
18 (火)	 ごはん	鶏肉と昆布の煮物	・さばの味噌煮 ・ふりかけ	ぎゅうにゅう・こんぶ とりにく・ソーラあげ・みそ さばのみそに・あかみそ	ごはん こんにやく・さんおんとう ふりかけ	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ・しょうが	751
19 (水)	 メロンパン	枝豆のポタージュ	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう・えび なまクリーム やさいコロッケ	メロンパン バター・じゃがいも あぶら・マーガリン	たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン えだまめ・ブロッコリー	828
20 (木)	 ごはん	ごぼうの五目炒め	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ わかどりのごまてりやき	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	745
21 (金)	 ごはん	味噌バター肉じゃが	・えび包み揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ えびつつみあげ	ごはん・バター じゃがいも・さとう あぶら	にんじん・グリーンピース たまねぎ ながねぎ	771
24 (月)	 わかめごはん	黒醤油ラーメン	・春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ・なると	ごはん ラーメン・あぶら はるまき	ながねぎ・にんにく もやし たけのこ	821
25 (火)	 背割パン	ミートボールのトマト煮	・ポークヤキソバ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう にくだんご ヨーグルト	せわりパン・あぶら ポークヤキソバ じゃがいも・さとう	にんじん・ブロッコリー たまねぎ・トマト・パセリ しめじ・にんにく	803
26 (水)	 ごはん	さつま汁	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・みそ チーズはんぺんフライ	ごはん こんにやく・さつまいも あぶら	にんじん・ながねぎ だいこん ごぼう	758
27 (木)	 スライスパン	じゃがベーコン	・チキンナゲット(2個) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	スライスパン じゃがいも りんごジャム・バター	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	805
28 (金)	 ごはん	チキンカレー	・フルーツと ナタデココのデザート	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも・バター ナタ・デ・ココ	にんじん・にんにく たまねぎ・トマト もも・みかん・パイン	839

虫歯予防の日
カミカミメニュー

“旬”の果物です

今が“旬”です

パンにはさんで
たべましょう！

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。

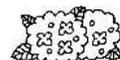
室蘭市の学校給食センターホームページ(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)

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。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
6月の平均栄養価	782Kcal	30.1g	25.6g	2.9g



今月の当日パン

13日 室蘭西・星蘭・翔陽

