

6月は食育月間です。食について考えてみましょう!

# 6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             |
|-----------|---------|--|-----------------------------|---|---|--|-------------------|
| 3<br>(月)  | カミカミごはん | だいこんと<br>とりにくのにももの<br><small>虫歯予防の日<br/>カミカミメニュー</small> | ・ししゃもいそべフリッター<br>・こざかなアーモンド | ぎゅうにゅう・とりにく<br>ししゃもいそべフリッター<br>こざかなアーモンド<br>えだまめジャコボール<br>ひじき・こんぶ | ごはん・あぶら<br>こんにやく<br>さんおんとう              | だいこん・たけのこ<br>ごぼう<br>にんじん                               | 594<br>646<br>695 |
| 4<br>(火)  | バーガーパン  | やさいのケチャップに   | ・テリヤキハンバーグ                  | ぎゅうにゅう<br>にくだんご<br>テリヤキハンバーグ                                      | バーガーパン<br>じゃがいも<br>さとう・あぶら              | にんじん・ブロッコリー<br>たまねぎ・キャベツ・パセリ<br>しめじ・トマト・にんにく           | 555<br>567<br>581 |
| 5<br>(水)  | ごはん     | ハヤシライス   | ・フルーツとナタデココのデザート            | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム<br>ぶたにく  | ごはん・ナタデココ<br>あぶら<br>バター                 | グリーンピース・にんにく<br>マッシュルーム・パイン<br>もも・みかん・トマト<br>にんじん・たまねぎ | 675<br>743<br>809 |
| 6<br>(木)  | りんごパン   | おこめめん  | ・メンチカツ                      | ぎゅうにゅう・かまぼこ<br>とりにく・メンチカツ<br>あぶらあげ                                | ライスバスタ<br>りんごパン・あぶら<br>さんおんとう           | ながねぎ<br>ごぼう<br>にんじん                                    | 588<br>656<br>729 |
| 7<br>(金)  | ごはん     | みそバターにくじゃが   | ・さんまのカレーに                   | ぎゅうにゅう<br>さんまカレーに<br>みそ・ぶたにく                                      | ごはん・バター<br>じゃがいも<br>さとう・あぶら             | にんじん・ながねぎ<br>たまねぎ<br>グリーンピース                           | 649<br>707<br>759 |
| 10<br>(月) | スライスパン  | ぶたにくとやさいの<br>トマトに  | ・オムレツ<br>・りんごジャム            | ぎゅうにゅう・ぶたにく<br>オムレツ<br>なまクリーム                                     | スライスパン・バター<br>じゃがいも・オリーブ油<br>さとう・りんごジャム | たまねぎ・ブロッコリー<br>にんじん・えだまめ<br>トマト・にんにく                   | 610<br>672<br>742 |
| 11<br>(火) | わかめごはん  | くろしょうゆラーメン<br><small>“しゅん”の<br/>やさいです</small>            | ・ちくわいそべあげ                   | ぎゅうにゅう・わかめ<br>ぶたにく・なると<br>ちくわいそべあげ                                | ごはん<br>ラーメン<br>あぶら                      | ながねぎ・にんにく<br>もやし<br>たけのこ                               | 604<br>656<br>708 |
| 12<br>(水) | クロワッサン  | えだまめの<br>ポタージュ   | ・ホタテふうみフライ(2こ)              | ぎゅうにゅう・えび<br>ホタテふうみフライ<br>なまクリーム                                  | クロワッサン<br>バター・あぶら<br>マーガリン・じゃがいも        | たまねぎ・コーン・キャベツ<br>にんじん・ブロッコリー<br>えだまめ・たまねぎ              | 597<br>622<br>644 |
| 13<br>(木) | ごはん     | しらたまじる   | ・さばのみそに                     | ぎゅうにゅう<br>さばのみそに<br>とりにく・なると                                      | ごはん<br>あぶら<br>しらたまもち                    | ながねぎ<br>にんじん<br>ごぼう                                    | 591<br>641<br>685 |
| 14<br>(金) | ごはん     | チキンカレー   | ・パインかん                      | とりにく<br>なまクリーム<br>ぎゅうにゅう  | ごはん<br>バター<br>じゃがいも                     | たまねぎ・にんにく<br>にんじん<br>トマト・パイン                           | 650<br>711<br>772 |
| 17<br>(月) | ごはん     | あつあげのそぼろに  | ・ミートボール(2こ)                 | ぎゅうにゅう<br>ミートボール<br>とりにく・あつあげ                                     | ごはん・さんおんとう<br>じゃがいも・あぶら<br>でんぶん         | えだまめ・しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん                              | 628<br>685<br>738 |
| 18<br>(火) | バターロール  | わかめうどん   | ・えびつつみあげ                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく・なると<br>わかめ   | バターロール<br>うどん・あぶら<br>さんおんとう             | にんじん・ごぼう<br>しいたけ<br>ながねぎ                               | 630<br>647<br>662 |
| 19<br>(水) | ごはん     | さつまじる  | ・いわしのうめ<br>・さくらんぼゼリー        | ぎゅうにゅう・みそ<br>とうふ・とりにく<br>いわしのうめに                                  | ごはん・こんにやく<br>さつまいも・あぶら<br>さくらんぼゼリー      | にんじん・ながねぎ<br>だいこん<br>ごぼう                               | 634<br>682<br>726 |
| 20<br>(木) | 黒糖パン    | じゃがベーコン  | ・チキンナゲット(2こ)                | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>チキンナゲット   | ごとうパン・あぶら<br>じゃがいも<br>バター               | しめじ・コーン<br>えだまめ・にんじん<br>たまねぎ                           | 595<br>662<br>727 |
| 21<br>(金) | ごはん     | ごぼうのごもくいため<br><small>パンにはさんで<br/>たべましょう!</small>         | ・きりぼしだいこんに                  | ぎゅうにゅう・ひじき<br>ぶたにく<br>さつまあげ                                       | ごはん・しらたき<br>さとう・ごまあぶら<br>あぶら・ごま         | ごぼう・ピーマン<br>にんじん<br>だいこん                               | 547<br>596<br>644 |
| 24<br>(月) | せわりパン   | ベーコンと<br>うずらたまごのスープ                                      | ・ポークヤキソバ                    | ぎゅうにゅう<br>うずらのたまご<br>ベーコン   | せわりパン<br>あぶら<br>やきそば                    | にんじん・ほうれんそう<br>たまねぎ<br>キャベツ                            | 539<br>596<br>657 |
| 25<br>(火) | ごはん     | キャベツとぶたにくの<br>みそいため                                      | ・はるまき                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく・みそ<br>あつあげ・あかみそ                                    | ごはん<br>さとう・あぶら<br>はるまき                  | キャベツ・ピーマン<br>たまねぎ・しょうが<br>にんじん・にんにく                    | 685<br>739<br>790 |
| 26<br>(水) | かほちゃんパン | トマトソーススパゲッティー  | ・おうとうかん                     | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>こなチーズ   | かほちゃんパン<br>スパゲッティー・さとう<br>バター・オリーブ油     | たまねぎ・にんにく<br>にんじん・おうとう・トマト<br>ピーマン・しめじ・パセリ             | 609<br>645<br>749 |
| 27<br>(木) | ごはん     | ワンタンスープ  | ・チンチャオロース                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>らんばく  | ごはん<br>あぶら<br>ワンタンのかわ                   | にんじん・ながねぎ<br>たけのこ・もやし<br>あかピーマン<br>ほうれんそう・ピーマン         | 554<br>609<br>662 |
| 28<br>(金) | ごはん     | とりにくとこんぶのにももの  | ・しろみざかなフライ                  | ぎゅうにゅう・あかみそ<br>しろみざかなフライ<br>こんぶ・とりにく<br>ソーランあげ・みそ                 | ごはん・あぶら<br>こんにやく<br>さんおんとう              | ごぼう・にんじん<br>だいこん・えだまめ<br>たけのこ・しょうが                     | 588<br>638<br>682 |

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](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 | 656Kcal | 26.4g | 21.7g | 2.5g |



## 今月の当日パン

6日  
八丁平・高平・本輪西  
陣屋・本室蘭・白鳥台  
喜門岱

20日  
絵鞆・桜が丘・武揚  
地球岬・天沢  
大沢

