

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

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	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

