7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(月)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・みそ あつあげ・いわし	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	813
2(火)	バーガーパン	ポテトとウインナーのジャーマン風 ☆☆たなばたメニュー☆☆	・メンチカツ	ぎゅうにゅう ウインナー ﾒﾝﾁｶﾂ	バーガーパン・あぶら じゃがいも バター	ブロッコリー・コーン にんにく・ﾊﾟｾﾘ ｱｽﾊﾟﾗ・にんじん たまねぎ・しめじ	739
3(水)	わかめご飯	七夕汁	・星のコロッケ ・七夕ゼリー	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく・ゼリー あぶらあげ・わかめ	ごはん・ｺﾛｯｹ ライスパスタ・あぶら さんおんとう	にんじん・ながねぎ ごぼう オクラ	857
4(木)	黒糖パン	かぼちゃニョッキのクリーム煮	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう・だいず なまクリーム ﾍﾞｰｺﾝ・ﾃﾘﾔｷﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ	こくとうﾊﾟﾝ バター ニョッキ	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん・かぼちゃ	799
5(金)	ごはん	かわりきんぴら	・あじフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あじフライ さつまあげ	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん	772
8(月)	糖蜜パン	うどん	・肉団子（2個）	ぎゅうにゅう・なると とりにく・にくだんご あぶらあげ	とうみつパン さんおんとう うどん	ながねぎ にんじん ごぼう	746
9(火)	ごはん	五目豆煮	・ししゃも磯辺フリッター	ぎゅうにゅう　なると だいず・とりにく あつあげ・ししゃも	ごはん・あぶら こんにゃく さんおんとう	にんじん・たけのこ ごぼう えだまめ	744
10(水)	バターロール	本室蘭中1年2組5班のリクエスト献立 野菜スープ	・カボチャコロッケ ・チョコクレープ	ぎゅうにゅう ﾍﾞｰｺﾝ たまご	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ・あぶら じゃがいも・ﾁｮｺｸﾚｰﾌﾟ ｶﾎﾞﾁｬｺﾛｯｹ	にんじん・ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー	796
11(木)	ごはん	変わりマーボ 旬の野菜『なす』が入っています☆	・春巻き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・はるまき でんぷん・あぶら さとう	ながねぎ・しょうが なす・しいたけ にら	827
12(金)	ごはん	すいとん汁	・野菜しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく なると・やさいしゅうまい	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	776
16(火)	梅しらすご飯	鶏塩鍋	・さんまおかか煮	にくだんご・あぶらあげ ぎゅうにゅう・やきどうふ とりにく・さんまおかかに	ごはん しらたき さとう	にんじん・えのき ながねぎ はくさい	812
17(水)	スライスパン	ドライカレーペンネ	・パイン缶 ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	スライスパン・バター マカロニ・ﾁｮｺｸﾘｰﾑ あぶら	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ﾊﾟｲﾝ たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが	754
18(木)	ごはん	大根と鶏肉の煮物	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう とりにく・しろみざかな えだまめじゃこボール	ごはん・あぶら こんにゃく さんおんとう	だいこん・たけのこ ごぼう にんじん	742
19(金)	ごはん	ポークカレー 白玉が入っています☆	・フルーツポンチ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも・しらたま バター	たまねぎ・にんにく にんじん・ﾊﾟｲﾝ ﾄﾏﾄ・もも・みかん	956
22(月)	ごはん	炒り鶏	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう とりにく つと・ちくわいそべあげ	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	737
23(火)	コッペパン	豚肉と野菜のハヤシ煮	・いかカツ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう・いかカツ ぶたにく なまクリーム	コッペパン・さとう あぶら バター・リンゴジャム	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく・ﾄﾏﾄ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	845
24(水)	ごはん	すき焼煮	・とりつくね	ぎゅうにゅう・つくね やきどうふ ぶたにく	ごはん しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ ながねぎ えのき	812
25(木)	小型コッペパン	ジャージャー麺	・えび包み揚げ	ぎゅうにゅう えびのつつみあげ あかみそ・ぶたにく	コッペパン・さとう ﾗｰﾒﾝ・ごまあぶら でんぷん・あぶら	しょうが・にんにく にんじん・たけのこ ながねぎ・しいたけ	855

★ 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。

1人当たりの平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
平均値	799kcal	32.2kcal	26.2kcal	3.0g

～今月の当日パン～

４日
・東明・港北・桜蘭・本室蘭