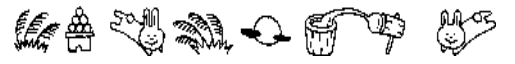




9月 中学校給食予定献立



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
2(月)	ごはん	かわりきんぴら “旬”の魚です	・さんまおかか煮	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ さんまおかかに	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	807
3(火)	クロワッサン	室蘭西中1年2組学習班リクエスト献立 かぼちゃのポタージュ	・照り焼きチキン ・焼きプリンタルト	てりやきチキン ぎゅうにゅう なまクリーム	クロワッサン にんじん やきプリンタルト	かぼちゃ たまねぎ じゃがいも	813
4(水)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・えびシューマイ(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ 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	757
5(木)	黒糖パン	五目うどん	・あじフライ	ぎゅうにゅう・とり あぶらあげ・かまぼこ あじフライ	ごぼう うどん さとう	にんじん・えのき ながねぎ・しいたけ ごぼう・こまつな	746
6(金)	ごはん	どさんこ汁	・やきとり丼 ・からし	ぎゅうにゅう とり・みそ やきとりどん	ごはん・バター じゃがいも あぶら	にんじん・ながねぎ たまねぎ・コーン だいこん・しょうが	816
9(月)	ごはん	煮込みおでん	・鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・がんも うずらのたまご・ちくわ あげボール・みそ とりのごまでりやき	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん しょうが	813
10(火)	かぼちゃパン	きのこほうれん草のシチュー “旬”のきのこを使っています	・メンチカツ	ぎゅうにゅう メンチカツ・ハム なまクリーム	かぼちゃパン じゃがいも バター・あぶら	しめじ・ほうれん草 にんじん・グリーンピース たまねぎ・コーン	756
11(水)	ナン	室蘭西中1年4組3班リクエスト献立 ドライカレー	・白身魚フライ ・カットパイ	ぎゅうにゅう・こなチーズ しるみぎかなフライ ひよこまめ・ぶたにく	ナン あぶら パンこ	たまねぎ・えだまめ トマト・パイナップル・しょうが にんじん・にんにく	764
12(木)	ごはん	ベーコンとうずら卵のスープ	・カルビー焼き	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご ベーコン	ごはん あぶら さとう	にんじん・ほうれん草 たまねぎ・ピーマン キャベツ・もやし	789
13(金)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう ちくわいそべあげ とり・あつあげ	ごはん・さんあんとう じゃがいも・あぶら でんぶ	えだまめ・しょうが たまねぎ にんじん	783
17(火)	コッペパン	トマトペンネ “旬”の果物です	・洋なし缶 ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン・チキンカツ こなチーズ	コッペパン・さとう ペンネ・オリーブ油 バター・ピーナッツクリーム	たまねぎ・ようなし にんじん・トマト マッシュルーム・にんにく	900
18(水)	わかめごはん	室蘭西中1年1組学習班リクエスト献立 とん汁	・かぼちゃコロケ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ ヨーグルト・わかめ	ごはん・あぶら じゃがいも・こんにゃく かぼちゃコロケ	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	801
19(木)	コッペパン	ポテトとウインナーの ジャーマン風 “旬”のきのこを使っています	・えびカツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー えびカツ	コッペパン・あぶら じゃがいも・バター いちごジャム	ブロッコリー・にんにく アスパラ・にんじん コーン・たまねぎ しめじ	812
20(金)	ごはん	きのこカレー	・アロエとナタデココの フルーツ和え	とり なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん ナタ・デ・ココ バター・じゃがいも	たまねぎ・えのきたけ にんじん・にんにく もも・パイナップル・みかん しめじ・トマト・アロエ	838
24(火)	鮭わかめごはん	野菜ラーメン	・手羽元やわらか煮	ぎゅうにゅう・なると ぶたにく・きわかめ さけ・わかめ てばもとやわらかに	ごはん ラーメン あぶら	はくさい・ながねぎ にんじん・たけのこ もやし・にんにく	745
25(水)	精製パン	マカロニのクリーム煮	・チキンカツ	ぎゅうにゅう ベーコン・チキンカツ なまクリーム	コッペパン あぶら・バター ペンネ	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	850
26(木)	ごはん	ジャーチャンドウフ 家常豆腐 “旬”のさつまいもを使っています	・春巻き	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく あつあげ	ごはん・はるまき さとう あぶら	こまつな・ピーマン しょうが・たまねぎ たけのこ・にんじん しいたけ	847
27(金)	ごはん	鶏肉とさつまいもの 甘辛煮	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう とり さばみそ	ごはん・ごまあぶら さつまいも・あぶら こんにゃく	しょうが・たけのこ にんじん グリーンピース	789
30(月)	コッペパン	ペスカトーレ	・チキンナゲット(2個) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう チキンナゲット えび・いか・ほたて	コッペパン・オリーブ油 スバゲティー りんごジャム・あぶら	たまねぎ トマト・にんにく にんじん	805

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。



今月の当日パン

5日
東明・港北
桜蘭・本室蘭



	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1人当たりの平均摂取栄養価	802kcal	32.6g	26.6g	3g