



9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
2 (月)	かぼちゃパン	トマトペンネ	・おうとうかん	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	かぼちゃパン・さとう ペンネ・オリブ油 バター	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく マッシュルーム・もも	574 639 706
3 (火)	ごはん	あつあげのそぼろに	・ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう・あつあげ ちくわいそべあげ とりこ	ごはん・さんおんどう 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	635 692 745
4 (水)	バーガーパン	ぎょうざスープ	「コロッケ」をパンにはさんでたべましょう! ・やさいコロッケ ・ソース	ぎゅうにゅう とりこ やさいコロッケ	バーガーパン あぶら ぎょうざのかわ	たけのこ・にんじん ながねぎ・もやし にら	571 581 591
5 (木)	ごはん	キャベツとぶたにくのみそいため	中国の料理で家常豆腐と書きます ・えびシューマイ	ぎゅうにゅう・あかみそ 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	599 652 702
6 (金)	ごはん	ジャーチャンドウフ	・カレーぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・あつあげ カレーぎょうざ	ごはん さとう あぶら	こまつな・ピーマン たまねぎ・しょうが たけのこ・にんじん しいたけ	639 729 743
9 (月)	コッペパン	ポテトとウインナーのジャーマンふう	・チキンナゲット(2こ) ・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー チキンナゲット	コッペパン・あぶら じゃがいも・バター ピーナツクリーム	ブロッコリー・にんにく アスパラ・にんじん・パセリ たまねぎ・しめじ・コン	632 691 757
10 (火)	ごはん	いももちじる	・チンチャオロース	ぎゅうにゅう とりこ・ぶたにく なると・あぶらあげ	ごはん いももち あぶら	ながねぎ・あかピーマン ピーマン・にんじん ごぼう・たけのこ	593 655 712
11 (水)	さけわかめごはん	やさいしおラーメン	・てばもとやわらかに	ぎゅうにゅう・なると ぶたにく・きわかめ てばもとやわらかに	ごはん あぶら ラーメン	はくさい・ながねぎ にんじん・たけのこ もやし・にんにく	570 604 653
12 (木)	りんごパン	天沢小5年1組1班リクエスト献立 シチュー	・さけフライ ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりこ さけフライ	りんごパン・あぶら じゃがいも・バター はちみつレモンゼリー	グリーンピース たまねぎ・ブロッコリー にんじん	671 744 821
13 (金)	ごはん	ごぼうのごもくいため	・とりのごまてりやき	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・とりこ さつまあげ	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	602 651 698
17 (火)	ごはん	とりこくとさつまいものあまからに	“旬”のさつまいもを使っています ・あじフライ	ぎゅうにゅう とりこ あじフライ	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	622 678 725
18 (水)	ことうパン	ごもくうどん	武揚小5年1組7班リクエスト献立 ・にくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう・とりこ あぶらあげ・にくだんご かまぼこ	ことうパン うどん さとう	にんじん・えのき ながねぎ・しいたけ ごぼう	525 589 652
19 (木)	くりごはん	おでん	“旬”の魚です ・さんまみそに ・りんごゼリー	ぎゅうにゅう えだまめ・じゃこ・ポール うずらのたまご・こんぶ さんまみそに	ごはん・さとう くり・さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん りんごゼリー	647 694 738
20 (金)	ごはん	ぶたにくのキムチいため	・はるまき	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・みそ ぶたもも・あかみそ	ごはん・あぶら ごまあぶら はるまき	はくさい・にんじん キャベツ・たけのこ たまねぎ・ピーマン・にら	673 727 776
24 (火)	コッペパン	ぶたにくとやさいのトマトに	・イカリングフライ(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく・なまクリーム イカリングフライ	コッペパン・いちごジャム オリブ油・じゃがいも さとう・あぶら・バター	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・えだまめ にんにく・トマト	650 712 782
25 (水)	ごはん	はるさめとホタテのスープ	・カルビーやき	ぎゅうにゅう・ぶたにく ホタテ・うずらたまご とうふ	ごはん はるさめ でんぶ	たけのこ・ながねぎ えのき・ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ	527 578 628
26 (木)	とうみつパン	シーフードスパゲティ	“旬”の果物です ・ようなしかん	ぎゅうにゅう ホタテ えび・いか	さんおんどう バター・オリブ油 スパゲティ	マッシュルーム・にんにく たまねぎ・にんじん トマト・ようなし・パセリ	590 660 739
27 (金)	ごはん	きのこカレー	“旬”のきのこがはいています ・アロエとナタデココのフルーツあえ	とりこ なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ナタ・デ・ココ	たまねぎ・えのき しめじ・にんじん・トマト パイン・にんにく アロエ・もも・みかん	631 697 759
30 (月)	ごはん	ベーコンとうずらたまごのスープ	・チキンあまずいため	ぎゅうにゅう・とりこ うずらたまご ベーコン・たまご	ごはん あぶら・さとう でんぶ	にんじん・ほうれんそう たまねぎ・いんげん キャベツ	572 625 674

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。)

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。

都合により献立の一部を変更する場合があります。

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

12日
海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘

26日
八丁平・高平・本輪西
陣屋・本室蘭・白鳥台・喜門岱

	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	663kcal	27.2g	21.4g	2.5g

