



10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
1 (火)	cocktailパン	海陽小5年2組8班リクエスト献立 うどん	・さつまいものてんぷら ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう・とり あぶらあげ かまぼこ	こ(とう)パン・ゼリー うどん・あぶら さとう・さつまいも	にんじん・みかん ながねぎ ごぼう	548 612 676
2 (水)	ごはん	マーボーとうふ	・えびのつつみあげ	ぎゅうにゅう えびのつつみあげ ぶたにく・とうふ	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	612 669 721
3 (木)	わかめごはん	喜門岱小学校5・6年A班リクエスト献立 しらたまじる	・きんぴらごぼう ・ミルメークココア	ぎゅうにゅう とりにく・わかめ なると・あぶらあげ	ごはん しらたまもち ミルメークココア	にんじん ながねぎ ごぼう	560 610 658
4 (金)	ごはん	ぶたにくのオイスターソースいため	・たこやき(2こ)	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・たこやき あかみそ	ごはん・あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ・ピーマン キャベツ・にんにく にんじん・たまねぎ	623 678 729
7 (月)	コッペパン	ビーンズドライカレー	・やさいコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひよこめ こなチーズ	コッペパン あぶら やさいコロッケ	えだまめ・たまねぎ トマト・しょうが にんじん・にんにく	640 702 768
8 (火)	ごはん	にくじゃが	・きりぼしだいこんに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら しらたき・こんにゃく	たまねぎ・グリビース しょうが・だいこん にんじん・しいたけ	570 626 674
9 (水)	ごはん	ぎょうざスープ	・ごもくやさい はるさめいため	ぎゅうにゅう すいぎょうざ ぶたにく	ごはん・あぶら はるさめ さとう	たけのこ・もやし しいたけ・ながねぎ にんじん・ピーマン しょうが	556 615 672
10 (木)	コッペパン	きのこのハッシュドポーク	・カニクリーミーコロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう・なまクリーム ぶたにく カニクリーミーコロッケ	コッペパン・あぶら バター チョコクリーム	エリンギ・たまねぎ しめじ にんにく・にんじん・トマト マッシュルーム・グリビース	622 683 748
11 (金)	ごはん	ちくぜんに	・いわしのうめに	ぎゅうにゅう・こんぶ とりにく・なると ソーランあげ・いわし	ごはん・ごまあぶら さんおんとう こんにゃく	にんじん ごぼう たけのこ	603 656 704
15 (火)	ココアコッペパン	ポトフ	・ミートボール(2こ)	ぎゅうにゅう・ミートボール ベーコン ウィンナー	ココアコッペパン じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ・コーン	569 633 702
16 (水)	ごはん	だいこんととりにくの ちゅうかふう	・さばのみそに	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく うずらのたまご	ごはん・さとう こんにゃく ごまあぶら	だいこん たけのこ にんじん	593 645 689
17 (木)	コッペパン	あきのみのリシチュー	・ほたてふうみフライ(2こ) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ほたてふうみフライ なまクリーム	コッペパン・あぶら さつまいも バター・りんごジャム	たまねぎ・グリビース にんじん・コーン しめじ	652 713 782
18 (金)	ごはん	すきやきに	・しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ やきどうふ ぶたにく	ごはん・あぶら しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ ながねぎ えのきだけ	639 696 750
21 (月)	ごはん	いかとだいこんのもの	・メンチカツ	ぎゅうにゅう イカ・メンチカツ 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 にんじん	596 648 692
22 (火)	バターロール	かんとんめん	・にくしゅうまい	ぎゅうにゅう うずらのたまご えび・にくしゅうまい ぶたにく	バターロール ラーメン・ごまあぶら でんぶん	たけのこ・はくさい ながねぎ にんじん	624 642 658
23 (水)	ごはん	キムチなべふう	・さんまおかか	ぎゅうにゅう やきどうふ・あかみそ ぶたにく さんまおかか	ごはん しらたき さとう	にら・えのきだけ にんじん・しょうが はくさい・にんにく	589 645 694
24 (木)	コッペパン	ちゅうかワントンスープ	・テリヤキハンバーグ ・ピーナッツジャム	ぎゅうにゅう テリヤキハンバーグ うずらのたまご ワンタン	コッペパン でんぶん ごま・ピーナッツジャム	にんじん・たけのこ はくさい ながねぎ	570 625 685
25 (金)	ごはん	ポークカレー	・マスカットゼリーの フルーツあえ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも バター・ナタデココ マスカットゼリー	たまねぎ・もも・みかん にんじん・パイン にんにく・トマト	709 751 828
28 (月)	コッペパン	ペネボロネーゼ	・パインかん ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず こなチーズ	コッペパン・あぶら ペネ・バター さとう・いちごジャム	グリビース・にんにく トマト・たまねぎ にんじん・パイン	597 661 730
29 (火)	たきこみごはん	すりみのおつゆ	・とりにくとしそのてんぷら	ぎゅうにゅう・とりにく とりてんぷら・あかみそ みそ・えびボール あぶらあげ	ごはん・こんにゃく あぶら でんぶん	だいこん・にんじん ごぼう・たけのこ・うめ しいたけ・れんこん ながねぎ・しめじ・しそ	532 600 624
30 (水)	ミルクコッペ	マカロニのクリームに	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	ミルクコッペ ペネ・あぶら バター・かぼちゃコロッケ	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	612 677 746
31 (木)	ごはん	大沢小5年1組1班リクエスト献立 さつまじる	・やきとりどん ・ようがらし	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・やきとりどん みそ	ごはん さつまいも こんにゃく	ながねぎ だいこん ごぼう・にんじん	699 747 791

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)

	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	661kcal	26.3g	22.1g	2.5g

今月の当日パン

- 17日 絵鞆・桜が丘・武揚・地球岬
- 天沢・大沢
- 24日 海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘

