

4月 中学校給食予定献立

平成26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
8 (火)	 ごはん	厚揚げのそぼろ煮	・たまご焼き	ぎゅうにゅう たまご焼き 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	763
9 (水)	 ごはん	マーボー豆腐	・春巻き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・はるまき でんぶん・あぶら さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	826
10 (木)	 ココアパン	ニヨッキのクリーム煮	・ケチャップ肉団子(2個) ・パイン缶	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム にくだんご	ココアパン ポテトニヨッキ バター	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん・パイン	801
11 (金)	 菜の華ごはん	入学・進級おめでとうメニュー けんちん汁 	・唐揚げ(2個) ・桃のタルト	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく あぶらあげ	なのはなごはん こんにゃく・でんぶん ごまあぶら・あぶら ものタルト	にんじん ごぼう・ながねぎ だいこん	772
14 (月)	 スライスパン	ポトフ	・豆腐と野菜のナゲット(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とうふとやさいのナゲット ウインナー・ベーコン	スライスパン いちごジャム じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ コーン にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ	816
15 (火)	 ごはん	 炒り鶏	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう とりにく・つと しるみざかなのフライ	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	752
16 (水)	 バーガーパン	ホワイトシチュー	・テリヤキハンバーグ ・スライスチーズ・プリン	ぎゅうにゅう テリヤキハンバーグ とりにく・プリン スライスチーズ	バーガーパン じゃがいも バター	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	852
17 (木)	 ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・えびシュウマイ(2個)	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・みそ あつあげ えびシュウマイ	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	763
18 (金)	 ごはん	すいとん汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく なると・あぶらあげ	ごはん すいとん さとう	にんじん・たまねぎ ながねぎ・ピーマン ごぼう・もやし	756
21 (月)	 ごはん	チキンカレー 	・プルプルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ごはん・バター じゃがいも・ゼリー ナタ・デ・ココ	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく もも・みかん・パイン	823
22 (火)	 スライスパン	ラビオリスープ	・メンチカツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく	スライスパン・あぶら じゃがいも・ラビオリ チョコクリーム	ほうれんそう たまねぎ・にんじん ブロッコリー・パセリ	752
23 (水)	 ごはん	味噌バター肉じゃが	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ ちくわのいそべあげ	ごはん・バター じゃがいも・さとう あぶら	にんじん たまねぎ・ながねぎ グリーンピース	756
24 (木)	 糖蜜パン	豚肉と野菜のハヤシ煮	・オムレツ	ぎゅうにゅう・オムレツ ぶたにく なまクリーム	とうみつパン あぶら バター	たまねぎ・えだまめ ブロッコリー・トマト にんじん・にんにく マッシュルーム	804
25 (金)	 ごはん	五目きんぴら	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ とりてんぷらうめしそ	ごはん・ごま あぶら・ごまあぶら さとう・しらたき	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	763
28 (月)	 五目ごはん	 おでん	・さんま味噌煮	ぎゅうにゅう・ちくわ うずらのたまご・こんぶ えだまめじゃこボール さんまのみそ とりにく・あぶらあげ	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん ごぼう・たけのこ	740
30 (水)	 スライスパン	ミートボールのトマト煮	・イカリングフライ(2個) ・マーマレード	ぎゅうにゅう にくだんご イカリングフライ	スライスパン じゃがいも・あぶら さとう・マーマレード	にんじん・ブロッコリー しめじ・トマト・パセリ たまねぎ・にんにく	772

	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	782kcal	31.4g	25.8g	3.0g

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

24日

室蘭西・星蘭・翔陽

