

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)	ごはん	彩り煮	・さんまカレー煮	ぎゅうにゅう・とりにく さんまカレーに えだまめとじゃこのボール	ごはん・さんおんとう さつまいも こんにゃく	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ	776
2 (水)	糖蜜パン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・チキンナゲット(2個)	ぎゅうにゅう ウインナー チキンナゲット	とうみつパン バター じゃがいも	ブロッコリー・にんにく アスパラ・にんじん コーン しめじ・たまねぎ・パセリ	812
3 (木)	ごはん	どさんこ汁 <small>北海道産の食材をたくさん使った味噌汁です。</small>	・いかカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ いかカツ	ごはん・バター じゃがいも あぶら	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ だいこん・しょうが	743
4 (金)	ごはん	変わりマーボ	・焼きビーフン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん さとう・でんぶん やきビーフン	ながねぎ・しいたけ にら・なす しょうが	793
7 (月)	梅ちりごはん	たなばたメニュー 七夕汁 <small>今が“旬”です</small>	・若鶏のごま照り焼き ・七夕ゼリー	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく・あぶらあげ わかどりのごまてりやき たなばたゼリー	うめちりごはん ライスパスタ さんおんとう	にんじん・ながねぎ ごぼう オクラ	770
8 (火)	スライスパン	枝豆のポタージュ	・ケチャップ肉団子(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・ベーコン ケチャップにくだんご なまクリーム	スライスパン じゃがいも・バター いちごジャム	たまねぎ・コーン キャベツ にんじん・ブロッコリー えだまめ	805
9 (水)	ごはん	五目豆煮 <small>7月10日は納豆の日</small>	・あじフライ ・納豆スティック	ぎゅうにゅう・なっとう とりにく・なると・だいず あつあげ・あじフライ	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	802
10 (木)	スライスパン	キャベツとベーコンの コンソメスープ	・チキン甘酢炒め ・マーシャルビーンズ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト チキンあまずいため	スライスパン マーシャルビーンズ あぶら	キャベツ・コーン たまねぎ パセリ にんじん	751
11 (金)	ごはん	チキンカレー	・フルーツとナタデココの デザート	とりにく 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	たまねぎ・トマト にんじん・みかん・もも パイナップル・にんにく	839
14 (月)	スライスパン	かぼちゃシチュー	・テリヤキハンバーグ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう・とりにく テリヤキハンバーグ なまクリーム	スライスパン バター チョコクリーム	たまねぎ・コーン にんじん・えだまめ かぼちゃ	805
15 (火)	ごはん	鶏肉とじゃが芋の ピリ辛煮	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう ちくわ・とりにく さばのみそに	ごはん じゃがいも・さとう こんにゃく・ごまあぶら	にんじん さやいんげん えだまめ	770
16 (水)	りんごパン	豚肉と野菜のトマト煮	・イカリングフライ(2個)	ぎゅうにゅう なまクリーム・ぶたにく いかリングフライ	りんごパン・バター じゃがいも・オリーブゆ さとう・あぶら	トマト・にんにく たまねぎ・ブロッコリー にんじん・えだまめ	858
17 (木)	ごはん	五目きんぴら	・手羽元さっぱり煮 ・ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ハスカップゼリー ぶたにく・さつまあげ てばもとさっぱり	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	789
18 (金)	ごはん	けんちん汁 <small>北海道産のハスカップを使っています。</small>	・えびいかかき揚げ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ えびいかかきあげ あかみそ・とうふ・みそ	ごはん いももち あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ	802
22 (火)	スライスパン	豆腐の カレーあんかけ	・噴火湾ほたてしゅうまい ・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう ほたてしゅうまい とりにく・とうふ	スライスパン・あぶら でんぶん・さんおんとう ピーナツクリーム	しょうが・ながねぎ にんじん・グリーンピース たまねぎ・しいたけ	819
23 (水)	ごはん	八宝菜	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご いか	ごはん・あぶら でんぶん・ごまあぶら かぼちゃコロッケ	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	840
24 (木)	ごはん	ハヤシライス	・パイナップ缶	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん あぶら バター	たまねぎ・グリーンピース トマト・にんじん・パイナップル にんにく・マッシュルーム	844
25 (金)	ごはん	さつま汁	・いわしの梅煮 ・野菜炒め	ぎゅうにゅう・とりにく いわしのうめに ぶたにく・みそ・とうふ	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ ピーマン・だいこん たまねぎ・もやし ごぼう・キャベツ	784

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 802kcal	たんぱく質 30.9g	脂質 25.4g	塩分 3g
---------------	------------------	----------------	-------------	----------

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~
 10日
 室蘭西・星蘭・翔陽

「当日パン」はスライスパンではなく
 コッペパンになります。