12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
1 (月)	メロンパン	大豆とウインナーのトマト煮	・かぼちゃ揚げ（2個）	ぎゅうにゅう なまクリーム だいず ウインナー	メロンパン オリーブゆ さとう・じゃがいも バター・あぶら	えだまめ・にんにく マッシュルーム かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー にんじん・トマト	800
2 (火)	ごはん	根菜のコロコロ煮	・さんまおかか煮	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず さんまおかかに	ごはん こんにゃく さとう	にんじん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	763
3 (水)	りんごパン	室蘭産 鮭のクリームシチュー	・メンチカツ	ぎゅうにゅう さけ メンチカツ	りんごパン じゃがいも バター・あぶら	にんじん・コーン マッシュルーム たまねぎ・えだまめ	847
4 (木)	ごはん	二色すいとん汁	・カルビ焼き	ぎゅうにゅう・なると とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん いももち かぼちゃもち	ながねぎ・ピーマン にんじん・たまねぎ ごぼう・もやし	778
5 (金)	ごはん	キムチ鍋風煮	・えびしゅうまい（2個）	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・やきどうふ あかみそ・えび	ごはん しらたき しゅうまいのかわ	にら・えのきたけ にんじん・しょうが はくさい・にんにく	775
8 (月)	ごはん	★西いぶりなかよし給食★　西いぶりでとれた食材を使います うずら卵とほたてのカレー	・りんごゼリー和え	ぎゅうにゅう ほたて・なまクリーム うずらのたまご	ごはん じゃがいも バター・ゼリー	たまねぎ・トマト にんじん りんご にんにく	813
9 (火)	コッペパン	餃子スープ	・野菜コロッケ ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	コッペパン あぶら やさいコロッケ ピーナッツクリーム	たけのこ・にんじん ながねぎ・もやし にら	772
10 (水)	ごはん	すき焼煮	・ほっけ竜田揚げ	ぎゅうにゅう ほっけたつたあげ ぶたにく やきどうふ	ごはん・あぶら しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	768
11 (木)	コッペパン	じゃがベーコン	・テリヤキハンバーグ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン テリヤキハンバーグ	コッペパン じゃがいも・バター いちごジャム	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	786
12 (金)	さけわかめごはん	つみれ汁	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・とうふ ちくわいそべあげ あぶらあげ とりごぼうすりみ みそ・あかみそ	さけわかめごはん つきこんにゃく あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	786
15 (月)	ココアパン	ポークビーンズ	・肉団子（2個）	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン にくだんご	ココアパン じゃがいも さとう	たまねぎ・にんじん にんにく・コーン パセリ・トマト マッシュルーム	765
16 (火)	ごはん	豚肉と厚揚げの中華炒め	・天津	ぎゅうにゅう てんしん（たまご） ぶたにく あつあげ	ごはん・さとう あぶら・でんぷん ごまあぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	760
17 (水)	黒糖パン	チキンクリーム煮	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム しろみさかなフライ	こくとうパン じゃがいも バター・あぶら	たまねぎ・はくさい にんじん・えだまめ マッシュルーム コーン	770
18 (木)	チキンピラフ	★クリスマスメニュー★ 野菜スープ	・照り焼きチキン ・クリスマスケーキ（チョコ）	てりやきチキン ぎゅうにゅう ベーコン	チキンピラフ じゃがいも クリスマスケーキ（チョコ）	はくさい ブロッコリー しめじ・たまねぎ にんじん・パセリ	832
19 (金)	ごはん	味噌おでん	・黒はんぺんフライ	ぎゅうにゅう・こんぶ くろはんぺんフライ さつまあげボール うずらのたまご・みそ あかみそ・やきちくわ	ごはん こんにゃく・あぶら さとう	だいこん にんじん しょうが	767

	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	785kcal	31.8g	25.9g	3.0g

★ 牛乳は毎日つきます。（8日（月）は伊達牛乳がつきます。）　★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

11日
室蘭西・星蘭・翔陽