

4月 中学校給食予定献立

平成27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
7 (火)	 ごはん	けんちん汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ ぶたにく・みそ とうふ・あかみそ	ごはん いもち あぶら	ごぼう・たまねぎ にんじん・ピーマン ながねぎ・もやし	786
8 (水)	 ごはん	豚肉のキムチ炒め	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう ちくわいそべあげ あつあげ・みそ ぶたにく・あかみそ	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさい・にんじん たけのこ キャベツ・にら たまねぎ・ピーマン	767
9 (木)	 黒糖スライスパン	ポテトとベーコンの クリーム煮	・ケチャップ肉団子(2個)	ぎゅうにゅう ケチャップにくだんご ベーコン	ことうスライスパン じゃがいも マーガリン	たまねぎ・えだまめ にんじん コーン	843
10 (金)	 菜の華ごはん	入学・進級おめでとうメニュー お祝いしらたま汁	・グリルチキン(2個) ・オムレットケーキ(バナナ)	ぎゅうにゅう かまぼこ・とりにく グリルチキン	なのはなごはん オムレットケーキ しらたまもち・あぶら	ながねぎ ごぼう・だいこん にんじん	876
13 (月)	 スライスパン	ポテトとウィンナーの ジャーマン風	・イカリングフライ(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー イカリングフライ	スライスパン・あぶら じゃがいも・マーガリン いちごジャム	ブロッコリー・コーン たまねぎ・しめじ にんじん・にんにく パセリ	811
14 (火)	 ごはん	すき焼煮 <small>パンにはさんで たべましょう!</small>	・鶏と野菜の焼きつくね	ぎゅうにゅう とりとやさいのやきつくね やきとうふ・ぶたにく	ごはん しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	789
15 (水)	 バーガーパン	ベーコンとうずら卵の スープ	・テリヤキハンバーグ ・スライスチーズ・洋なし缶	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご スライスチーズ テリヤキハンバーグ	バーガーパン じゃがいも パンこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ・キャベツ ようなし	817
16 (木)	 ごはん	マーボー豆腐	・春巻き	ぎゅうにゅう とうふ・はるまき ぶたにく	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	822
17 (金)	 ごはん	ごぼうの五目炒め	 白身魚フライ	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく しるみぎかなフライ さつまあげ	ごはん・ごま・あぶら しらたき・ごまあぶら さとう	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	767
20 (月)	 わかめごはん	じゃが芋のそぼろ煮	・鮭と玉ねぎのメンチカツ	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく さけとたまねぎのメンチカツ	わかめごはん さんあんとう あぶら・じゃがいも でんぶん	しょうが グリーンピース たまねぎ にんじん	792
21 (火)	 糖蜜パン	クリームシチュー	 チキン甘酢炒め	ぎゅうにゅう とりにく チキンあまずいため	どうみつパン じゃがいも マーガリン	グリーンピース たまねぎ・コーン にんじん	799
22 (水)	 ごはん	中華ワンタンスープ	・チンチャオロース	ぎゅうにゅう ワンタン ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶん ごま	にんじん・たけのこ はくさい・ピーマン あかピーマン ながねぎ	760
23 (木)	 スライスパン	ポトフ	・メンチカツ ・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン・メンチカツ ウィンナー	スライスパン じゃがいも・あぶら ピーナツクリーム	キャベツ・たまねぎ コーン・ブロッコリー にんじん・しめじ だいこん	866
24 (金)	 ごはん	ポークカレー 	・ピーチゼリーの フルーツ和え	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	ごはん・じゃがいも ピーチゼリー マーガリン・ナタデココ	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト もも・パイナップル・みかん	886
27 (月)	 スライスパン	豚肉と野菜の ハヤシ煮	・えびと野菜の包み揚げ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびとやさいのつつみあげ なまクリーム	スライスパン さとう・マーガリン あぶら・りんごジャム	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	796
28 (火)	 ごはん	 おでん	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう うずらのたまご・やきちくわ いわしのうめ こんぶ・さつまあげボール	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん ごぼう	770
30 (木)	 かぼちゃパン	白菜と肉団子のスープ	・野菜コロッケ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミートボール ヨーグルト	かぼちゃパン・あぶら はるさめ やさいコロッケ	にんじん・ながねぎ はくさい しめじ	771

	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	807kcal	32.4g	27.4g	2.9g

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
23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。