4月　小学校給食予定献立

平成27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
7 (火)	ごはん	けんちんじる	・ぶたにくのしょうがやき	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	604 664 726
8 (水)	こくとうスライスパン	ポテトとベーコンのクリームに	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう テリヤキハンバーグ ベーコン	こくとうスライスパン 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	617 688 758
9 (木)	ごはん	ぶたにくキムチいため	・ちくわいそべあげ	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	609 663 710
10 (金)	ごはん	マーボーとうふ	・えびシューマイ（2こ）	ぎゅうにゅう・とうふ えびシューマイ ぶたにく	ごはん でんぷん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	608 665 717
13 (月)	ごはん	だいこんととりにくのにもの	・いわしのうめに	ぎゅうにゅう・とりにく いわしのうめに えだまめじゃこボール	ごはん こんにゃく さんおんとう	だいこん・たけのこ にんじん ごぼう	616 668 710
14 (火)	バーガーパン	はくさいとにくだんごのスープ	・やさいコロッケ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミートボール ヨーグルト	バーガーパン あぶら やさいコロッケ	にんじん・ながねぎ はくさい しめじ	630 639 649
15 (水)	なのはなごはん	おいわいしらたまじる	・グリルチキン ・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	646 693 740
16 (木)	スライスパン	ポテトとウインナーのジャーマンふう	・ケチャップにくだんご（2こ） ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー ケチャップにくだんご	スライスパン じゃがいも・マーガリン いちごジャム	ブロッコリー・しめじ たまねぎ・にんじん コーン・にんにく パセリ	566 625 691
17 (金)	ごはん	ごぼうのごもくいため	・さんまのしょうがに	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ さんまのしょうがに	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	583 637 687
20 (月)	とうみつスライスパン	ぶたにくとやさいのハヤシに	・スティックパインかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	とうみつスライスパン マーガリン さとう・あぶら	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 パイン	569 639 720
21 (火)	わかめごはん	じゃがいものそぼろに	・さけとたまねぎのメンチカツ	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 じゃがいも・でんぷん さんおんとう・あぶら	しょうが グリンピース にんじん・たまねぎ	634 688 739
22 (水)	スライスパン	ちゅうかワンタンスープ	・しろみざかなフライ ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう ワンタン しろみざかなフライ	スライスパン・あぶら でんぷん・ごま ピーナッツクリーム	にんじん・たけのこ はくさい ながねぎ	579 631 683
23 (木)	ごはん	キャベツとぶたにくのみそいため	・ひじきに	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・みそ あつあげ・ひじきに	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	570 623 672
24 (金)	ごはん	おでん	・とりとやさいのやきつくね	ぎゅうにゅう・やきちくわうずらのたまご とりとやさいのやきつくね 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	573 625 670
27 (月)	ごはん	すきやきに	・さばみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく・やきどうふ さばみそに	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	653 691 747
28 (火)	かぼちゃパン	ポトフ	・イカリングフライ（2こ）	ぎゅうにゅう イカリングフライ ウインナー・ベーコン	かぼちゃパン じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ コーン・しめじ にんじん・だいこん ブロッコリー	557 613 673
30 (木)	ごはん	ポークカレー	・ピーチゼリーのフルーツあえ	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・トマト にんじん・もも にんにく・パイン みかん	679 708 793

パンにはさんでたべよう！

入学・進級おめでとうメニュー

	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	657kcal	27.4g	22.0g	2.4g

★ 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

１６日

みなと・地球岬
天沢・大沢

★「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。