5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	体の調子	エネルギー
1(金)	あかかぶあおなごはん	こどもの日お祝いメニュー にしょくすいとんじる	・いわしのみぞれに ・かしわもち	ぎゅうにゅう・なると あぶらあげ・とりにく いわしのみぞれに	あかかぶあおなごはん いももち・かしわもち かぼちゃもち	ながねぎ にんじん ごぼう	649 696 741
7(木)	ごはん	かわりきんぴら	・とりてんぷらうめしそ	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく とりてんぷらうめしそ	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう	584 637 685
8(金)	ごはん	ジンギスカン	・ふきのにもの	ぎゅうにゅう ラムにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ・にんじん もやし・ピーマン ふきのにもの	591 649 703
11(月)	コッペパン	カレーあじポトフ	・おうとうかん ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	にんじん・キャベツ さやいんげん おうとうかん たまねぎ	541 586 636
12(火)	ごはん	こんさいのコロコロに	・とうふのそぼろづつみ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず とうふのそぼろづつみ	ごはん こんにゃく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	593 642 690
13(水)	メロンパン	ウインナーとやさいの ケチャップに	・ミニメンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう ウインナー メンチカツ	メロンパン じゃがいも さとう・あぶら	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく コーン・えだまめ	733 756 779
14(木)	ごはん	ぶたにくとはるさめの ちゅうかいため	・くろはんぺんフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ くろはんぺんフライ	ごはん・はるさめ でんぷん・さとう ごまあぶら・あぶら	にんにく・にんじん キャベツ・ピーマン たまねぎ・たけのこ	670 726 779
15(金)	ごはん	とりしおなべ	・きりぼしだいこんに	ぎゅうにゅう・とりにく やきどうふ あぶらあげ とりだんご	ごはん・さとう しらたき こんにゃく	にんじん・はくさい ながねぎ・だいこん えのきたけ	560 610 657
18(月)	ごはん	ぶたキムチどうふ	・やさいしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさい ながねぎ・にら もやし・しょうが	629 681 730
19(火)	ココアパン	はるやさいの シチュー	・カボチャコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ココアパン・あぶら じゃがいも マーガリン かぼちゃコロッケ	アスパラ・たまねぎ キャベツ・にんじん グリンピース・コーン	613 676 741
20(水)	わかめごはん	みそけんちんじる	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・とうふ おろしハンバーグ	わかめごはん こんにゃく かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	605 656 710
21(木)	とうみつパン	ラビオリスープ	・タコでたこやき	ぎゅうにゅう ラビオリ タコでたこやき	とうみつパン じゃがいも あぶら	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	526 578 639
22(金)	ごはん	チキンカレー	・あおリンゴゼリーあえ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	ごはん・じゃがいも マーガリン・ゼリー ナタデココ	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト もも・みかん・パイン	669 737 803
25(月)	こくとうパン	じゃがベーコン	・ほたてふうみフライ (2こ) ・ミルメークココア	ぎゅうにゅう ベーコン ほたてふうみフライ	こくとうパン・あぶら じゃがいも マーガリン ミルメークココア	しめじ・にんじん えだまめ・コーン たまねぎ	632 695 754
26(火)	ごはん	にこみおでん	・とりつくね	ぎゅうにゅう・ちくわ うずらのたまご・みそ さつまあげボール がんも・あかみそ とりつくね	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん しょうが	628 682 732
27(水)	コッペパン	パンプキンポタージュ	・わかどりのピカタ ・マーマレード	ぎゅうにゅう なまクリーム わかどりのピカタ	コッペパン じゃがいも マーマレード	たまねぎ・パセリ かぼちゃ にんじん	622 682 749
28(木)	ごはん	さつまじる	・さんまのカレーに	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・とりにく さんまのカレーに	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん・ごぼう だいこん ながねぎ	584 632 676
29(金)	ごはん	かんこくふうすきやき	・はるまき	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく	ごはん・ごまあぶら しらたき・さとう はるまき・あぶら	たまねぎ・はくさい しいたけ ながねぎ	666 725 780

旬の野菜の「キャベツ」「アスパラガス」が入っています☆

	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	669kcal	24.9g	22.6g	2.3g

★　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

21日

海陽・高砂・水元
知利別・旭ヶ丘