



6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
1 (月)	スライスパン	ベーコンとうすら卵のスープ	・かぼちゃかのご揚げ(2個) ・みかんジャム	ぎゅうゆう ベーコン うすらのたまご	スライスパン あぶら みかんジャム	にんじん・たまねぎ ほうれんそう キャベツ・かぼちゃ	739
2 (火)	カミカミごはん	虫歯予防 メニュー 大根と鶏肉の煮物	・ししゃも磯辺フリッター ・果汁グミ(ぶどう味)	ぎゅうゆう とり・く・ししゃも じゃこボール	カミカミごはん こんにゃく・あぶら さんあんとろ・グミ	だいにん・たけのこ にんじん ごぼう・えだまめ	742
3 (水)	糖蜜パン	枝豆のポタージュ	・ケチャップ味付き肉団子(2個)	ぎゅうゆう・えび なまクリーム ケチャップにだんご	どうみつパン マーガリン じゃがいも	たまねぎ・にんじん コーン・ブロッコリー えだまめ・キャベツ	790
4 (木)	ごはん	豚汁	・黒はんぺんフライ	ぎゅうゆう・みそ ぶたにく・とうふ くろはんぺんフライ	ごはん・あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいにん・しょうが	762
5 (金)	ごはん	ワンタンスープ	・チンジャオロース ・洋なし缶	ぎゅうゆう ワンタン ぶたにく	ごはん あぶら こむぎこ	キャベツ・にんじん たまねぎ・ほうれんそう ようなしかん・あかピーマン ながねぎ・ピーマン・たけのこ	773
8 (月)	ごはん	おでん	・さんまおかか煮	ぎゅうゆう・じゃこボール さんまおかか うすらのたまご・こんぶ	ごはん こんにゃく さとう	だいにん にんじん えだまめ	776
9 (火)	バーガーパン	野菜スープ <small>パンにはさんで食べましょう!</small>	・テリヤキハンバーグ ・スライスチーズ・ヨーグルト	ぎゅうゆう・ヨーグルト スライスチーズ・ベーコン てりやきハンバーグ	バーガーパン じゃがいも あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー	741
10 (水)	ごはん	すき焼煮	・いかカツ	ぎゅうゆう・いかカツ 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	827
11 (木)	スライスパン	ホワイトシチュー	・チキンナゲット(2個) ・いちごジャム	ぎゅうゆう とり・く チキンナゲット	スライスパン・あぶら じゃがいも いちごジャム	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	743
12 (金)	わかめごはん	トックスープ <small>トックスープは韓国の家庭料理の一つでトックはおもちのことです。</small>	・つくねスティック	ぎゅうゆう・やきどうふ ぶたにく・あかみそ つくねスティック・みそ	わかめごはん トック あぶら	はくさい えのきたけ・しょうが にら・にんにく	760
15 (月)	ココアスライス	チキンミネストローネ	・鮭と玉ねぎのメンチカツ	ぎゅうゆう・とり・く ベーコン さけとたまねぎのメンチカツ	ココアスライス・あぶら じゃがいも オリーブあぶら	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんにく トマト・パセリ	685
16 (火)	ごはん	しらたま汁	・キャベツと豚肉の味噌炒め	ぎゅうゆう・あかみそ あぶらあげ とり・く・ぶたにく・なると あつあげ・みそ	ごはん・あぶら しらたまもち さとう	ながねぎ・キャベツ ピーマン ごぼう・たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	779
17 (水)	コッペパン	野菜のデミグラスソース煮	あぶり焼きチキン ・チョコクリーム	ぎゅうゆう なまクリーム・ぶたにく あぶりやきチキン	コッペパン・あぶら・さとう じゃがいも・マーガリン チョコクリーム	えだまめ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー トマト・にんにく	892
18 (木)	ごはん	変わりマーボ	・肉しゅうまい(2個) ・しゅうまいのタレ	ぎゅうゆう ぶたにく・とうふ にくしゅうまい	ごはん でんぷん さとう	ながねぎ・しょうが なす・しいたけ にら	767
19 (金)	麦ごはん	ポークカレー	・プルプルゼリー	ぎゅうゆう なまクリーム ぶたにく	むぎごはん・マーガリン ナタデココ ゼリー・じゃがいも	たまねぎ・にんじん にんにく もも・みかん・パイン	878
22 (月)	ごはん	けんちん汁 <small>"旬"の果物です</small>	・いわしの梅煮 ・さくらんぼゼリー	ぎゅうゆう どうふ・あぶらあげ いわしのうめに	ごはん・ごまあぶら こんにゃく・でんぷん さくらんぼゼリー・あぶら	だいにん・ごぼう にんじん ながねぎ	732
23 (火)	コッペパン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・たこ焼(2個) ・ソース ・マーシャルピンズ	ぎゅうゆう ウインナー たこやき	コッペパン じゃがいも・マーガリン マーシャルピンズ	ブロッコリー・コーン・しめじ アスパラ・にんじん たまねぎ・にんにく・パセリ	818
24 (水)	ごはん	大根のそぼろ煮	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうゆう あつあげ・とり・く わかどりのごまてりやき	ごはん・さんおんどう こんにゃく・でんぷん あぶら	えだまめ・しょうが だいにん にんじん	755
25 (木)	黒糖パン	ニョッキのクリーム煮	・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうゆう ベーコン・なまクリーム ほたてふうみフライ	ごとうパン・あぶら ポテトニョッキ マーガリン	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん	815
26 (金)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・ひじき春巻き	ぎゅうゆう・ひじき ぶたにく さつまあげ	ごはん・あぶら・ごま しらたき・さとう ごまあぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいにん	809
29 (月)	コッペパン	ポトフ	・白花豆コロッケ ・りんごジャム	ぎゅうゆう ベーコン・ウインナー しろはなまめコロッケ	コッペパン・あぶら じゃがいも りんごジャム	キャベツ・たまねぎ コーン にんじん・ブロッコリー だいにん・しめじ	777
30 (火)	ごはん	炒り鶏	・さば味噌煮	ぎゅうゆう・つと とり・く さばのみそに	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	765

	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	778kcal	29.7g	25.6g	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。(はしは毎日洗います。) 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。



当日パン

25日
東明・桜蘭
港北・本室蘭

