7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
1 (水)	ごはん	なめこじる	・ぶたどん	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ わかめ・ぶたにく	ごはん さとう あぶら	にんじん・たまねぎ ながねぎ・なめこ グリンピース	561 617 671
2 (木)	とうみつパン	キャベツとベーコンのコンソメスープ	・チキンあまずいため ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン・ヨーグルト チキンあまずいため	とうみつパン さとう でんぷん	キャベツ・コーン たまねぎ・パセリ にんじん	549 607 675
3 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろに	・さけのしおやき	ぎゅうにゅう とりにく さけのしおやき	ごはん・ごまあぶら じゃがいも・でんぷん しらたき さんおんとう	たまねぎ にんじん グリンピース	551 603 653
6 (月)	スライスパン	コーンポタージュ	・てりやきハンバーグ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ なまクリーム	スライスパン じゃがいも さとう	たまねぎ・パセリ にんじん コーン	581 641 708
7 (火)	うめちりごはん	☆☆たなばたメニュー☆☆ たなばたじる	・ほしのコロッケ ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく・かまぼこ	うめちりごはん たなばたゼリー さんおんとう ほしのコロッケ あぶら・はるさめ	にんじん・ごぼう ながねぎ オクラ	618 646 693
8 (水)	クロワッサン	ラビオリスープ	・チキンカツ	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく	クロワッサン じゃがいも こむぎこ・あぶら	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	596 606 615
9 (木)	ごはん	ちゅうかどん	・えびしゅうまい (2こ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびしゅうまい・いか うずらのたまご	ごはん・あぶら ごまあぶら でんぷん	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	594 629 683
10 (金)	ごはん	つみれじる	・さんまのしょうがに	ぎゅうにゅう・とうふ さんましょうがに あぶらあげ・あかみそ とりごぼうボール・みそ	ごはん つきこんにゃく さとう	だいこん・しょうが にんじん ながねぎ	570 611 667
13 (月)	ごはん	イカとだいこんのにもの	・わかどりとやさいのやきつくね	ぎゅうにゅう わかどりとやさいのやきつくね いか	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん たけのこ	553 604 647
14 (火)	コッペパン	ポークビーンズ	・しろみざかなフライ ・タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず しろみざかなフライ	コッペパン・あぶら じゃがいも・さとう タルタルソース	たまねぎ・トマト にんじん・パセリ にんにく・コーン	547 605 665
15 (水)	ごはん	なつやさいのみそいため	・いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそあつあげ いわしのみぞれに	ごはん さとう あぶら	にんじん・にんにく キャベツ・ピーマンしょうが・なす たまねぎ・もやし	612 647 700
16 (木)	りんごパン	クイッティオスープ	・エビグラタンフライ	ぎゅうにゅう ベーコン エビグラタンフライ	りんごパン クイッティオ あぶら	にんじん・パセリ たまねぎ・しめじ コーン	556 623 696
17 (金)	むぎごはん	チキンカレー	・フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	むぎごはん じゃがいも マーガリン しらたまボール	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト もも・みかん・パイン	696 772 852
21 (火)	ごはん	マーボーどうふ	・ぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・とうふ ぎょうざ	ごはん・ごまあぶら でんぷん・あぶら さとう	にんじん・にんにく ながねぎ・しょうが しいたけ	604 640 689
22 (水)	こくとうパン	アスパラのクリームに	・チキンロイヤルカツ	ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム チキンロイヤルカツ	こくとうパン マーガリン こむぎこ・あぶら	にんじん たまねぎ アスパラ・コーン	545 608 674
23 (木)	ごはん	みそおでん	・いかカツ　・ソース	ぎゅうにゅう・あかみそ うずらのたまご・みそやきちくわ いかカツ・じゃこボール	ごはん こんにゃく さとう・あぶら	だいこん にんじん えだまめ	603 634 682

なつげんてい 夏限定メニュー
しらたま はい 白玉が入っているので、よく噛(か)んで食(た)べましょう

	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	631kcal	25.0g	21.1g	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に進むことができます。

今月の当日パン

2日
海陽・高砂・水元
知利別・旭ヶ丘

16日
八丁平・高平・本輪西・陣屋
本室蘭・白鳥台・喜門岱