9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(火)	ごはん	みそけんちんじる	・いかカツ ・しょうゆ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ いかカツ・とうふ	ごはん こんにゃく あぶら	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	576 621 669
2(水)	ソフトフランスパン	水元小５年２組リクエスト献立 きのこのクリームに	・カボチャコロッケ ・プリン	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	ソフトフランスパン マーガリン プリン・あぶら カボチャコロッケ	しめじ・たまねぎ マッシュルーム エリンギ・コーン えだまめ・にんじん	607 664 725
3(木)	ごはん	ごもくきんぴら	・いわしのうめに	ぎゅうにゅう・ぶたにく いわしのうめに さつまあげ	ごはん・ごまあぶら しらたき・ごま さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	625 660 711
4(金)	ごはん	水元小５年１組リクエスト献立 ちゅうかワンタンやさいスープ	・チンジャオロース ・チーズ	ぎゅうにゅう・チーズ ワンタン ぶたにく	ごはん・あぶら でんぷん ごま	にんじん・ながねぎ はくさい・たけのこ あかピーマン キャベツ・ピーマン	601 642 700
7(月)	ごはん	のっぺいじる	・やきとりどん ・ようがらし	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・あぶらあげ やきとりどん	ごはん でんぷん さとう	だいこん・ながねぎ しょうが・たまねぎ にんじん	639 663 707
8(火)	ナン	ドライカレー	・チキンナゲット(2こ) ・ゆずゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく チキンナゲット こなチーズ	ナン あぶら ゆずゼリー	たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが グリンピース・トマト	650 671 687
9(水)	ごはん	とりしおなべ	・さんまみそに	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 さんまみそに	ごはん しらたき さとう	にんじん・はくさい ながねぎ えのきたけ	602 654 701
10(木)	とうみつパン	地球岬小５年１組リクエスト献立 じゃがベーコン	・わかどりのごまてりやき ・のむヨーグルト(ジョア)	のむヨーグルト わかどりのごまてりやき ベーコン	とうみつパン マーガリン じゃがいも	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	552 623 697
11(金)	わかめごはん	高平小５年１組リクエスト献立 さつまじる	・あじフライ　・しょうゆ ・ミルメークココア	ぎゅうにゅう とうふ・とりにく あじフライ・みそ	わかめごはん さつまいも あぶら・こんにゃく ミルメークココア	にんじん・ながねぎ だいこん ごぼう	579 605 650
14(月)	ごはん	あつあげの しせんふうに	・にくしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・あかみそ にくしゅうまい・みそ	ごはん さとう ごまあぶら	たまねぎ・ピーマン キャベツ・しょうが にんじん・にんにく	603 637 691
15(火)	こくとうパン	ホワイトシチュー	・ウインナーソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こくとうパン・あぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん・ピーマン グリンピース・コーン	567 624 702
16(水)	ごはん	とんじる	・ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ ちくわいそべあげ	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 だいこん・しょうが	552 603 650
17(木)	コッペパン	とりにくのトマトに	・さけとチーズのメンチカツ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう さけとチーズの メンチカツ とりにく	コッペパン・あぶら マーガリン りんごジャム	しめじ・ブロッコリー えだまめ・にんじん にんにく・パセリ たまねぎ・トマト	538 594 645
18(金)	ごはん	わかめスープ	・ぶたにくの おいだれいため	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく わかめ・とうふ	ごはん・ごまあぶら でんぷん・あぶら ごま・さんおんとう	えのきたけ・にんにく コーン・もやし・りんご たまねぎ・しょうが ながねぎ・にんじん	548 604 661
24(木)	ココアパン	新メニューです☆ 味わって食べましょう♪ ポトフ	・エビグラタンフライ	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー エビグラタンフライ	ココアパン じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・だいこん コーン ブロッコリー・しめじ	576 637 696
25(金)	ごはん	☽☽お月見メニュー☽☽ さといものそぼろに	・きりぼしだいこん ・おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ごはん・さんおんとう こんにゃく・でんぷん さといも・あぶら おつきみゼリー	たまねぎ・しょうが だいこん・にんじん えだまめ	589 621 670
28(月)	ごはん	ハヤシライス	・ラ・フランスゼリーの フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん・マーガリン ラ・フランスゼリー ナタデココ・あぶら	たまねぎ・にんじん もも・みかん・パイン グリンピース トマト・にんにく	661 729 791
29(火)	スライスパン	うずらのたまごと ベーコンのスープ	・チーズはんぺんフライ ・マーマレード	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご チーズはんぺんフライ	スライスパン あぶら マーマレード	にんじん・たまねぎ ほうれんそう キャベツ	587 644 705
30(水)	ごはん	とりごぼうじる	・ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・ぶたにく なまあげ	ごはん こんにゃく さとう	えのきたけ・ごぼう にんじん・たまねぎ もやし・しょうが ながねぎ・ピーマン	565 623 679

	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	638kcal	29.1g	21.6g	2.4g

★　牛乳は毎日つきます。　9/10（木）は飲むヨーグルト(ジョア)がつきますので、牛乳提供はありません。
★　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

～10日～
海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘

～24日～
八丁平・高平・本輪西・陣屋
本室蘭・白鳥台・喜門岱