7月　中学校給食予定献立

2019 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
	特定原材料及び特定原材料に準ずるもの（ ）はコンタミネーション　※コンタミネーション…製造等の過程で意図せず混入する可能性があること								
1 (月)	りんごパン こむぎ、たまご、にゅう りんご	ミネストローネ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・キャベツメンチカツ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく			ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	りんごパン・あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・パセリ キャベツメンチカツ セロリ・いんげん にんにく	775
2 (火)	ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、（えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン）	味噌バター肉じゃが	・さんまみぞれ煮 こむぎ、だいず、とりにく、さば			ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく さんまみぞれに	ごはん・あぶら バター・さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ グリンピース ながねぎ	789
3 (水)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	噴火湾産 ほたてのクリームシチュー こむぎ、にゅう、だいず、イカ、いくら、ぶたにく、とりにく、さけ、ゼラチン	☆ノックスビル市留学生ようこそ室蘭へメニュー☆ ・星のコロッケ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、（たまご、にゅう）	・シューアイス こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ゼラチン	・りんごジャム りんご	ぎゅうにゅう ホタテ とりにく	コッペパン・コロッケ じゃがいも・あぶら シューアイス バター・ジャム	たまねぎ・コーン にんじん えだまめ	867
4 (木)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	ジャーチャンどうふ 家常豆腐 こむぎ、だいず、ぶたにく	・手羽元やわらか煮 こむぎ、だいず、とりにく			ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・あつあげ てばもとやわらかに	ごはん あぶら さとう	こまつな・ピーマン たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが	749
5 (金)	ごはん こむぎ、たまご、だいず、とりにく、（ごま）	七夕メニュー 七夕汁 こむぎ、たまご、だいず、とりにく、（ごま）	・つくねハンバーグ こむぎ、たまご、だいず、とりにく、やまいも	・七夕ゼリー だいず、（にぎ、たまご、にゅう）		ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・あぶらあげ つくねハンバーグ	ごはん ゼリー ライスパスタ	にんじん オクラ・ごぼう ながねぎ	786
8 (月)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	麻婆豆腐 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・甘酢あん肉団子（2個） こむぎ、だいず、ごま、とりにく、（たまご、にゅう）			ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・だいず・みそ あまずあんにくだんご	ごはん・さとう あぶら でんぷん	にら・にんにく ながねぎ しょうが	834
9 (火)	バターロール こむぎ、たまご、にゅう	キャベツとベーコンのスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、（えび、かに、ぎゅうにく、さけ、りんご）	・ささみチーズフライ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、とりにく			ぎゅうにゅう・ベーコン ささみチーズフライ ウインナー	バターロール オリーブゆ あぶら	キャベツ たまねぎ・パセリ にんじん	816
10 (水)	ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、（たまご、えび、かに）	水餃子スープ こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、（たまご、えび、かに）	・白身魚フライ こむぎ、だいず、（たまご、にゅう、かに）			ぎゅうにゅう ぎょうざ しろみざかなフライ	ごはん パンこ あぶら	にんじん・たけのこ ながねぎ もやし	769
11 (木)	冷麦 こむぎ、（たまご、だいず、そば） めんつゆ こむぎ、だいず、さば	夏野菜の味噌炒め こむぎ、だいず、ぶたにく	・かまぼこ こむぎ、たまご、だいず ・のり （こむぎ、だいず、えび、かに、ごま） ・天かす こむぎ、だいず 冷麦と一緒に食べよう☆	・チーズワッフル こむぎ、たまご、にゅう		ぎゅうにゅう・のり みそ・あかみそ かまぼこ ぶたにく・あつあげ	ひやむぎ・さとう てんかす あぶら・ワッフル	にんじん・なす キャベツ・ピーマン しょうが・にんにく たまねぎ・もやし	798
12 (金)	麦ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、ゼラチン、（たまご、えび、かに、さけ）	チキンカレー	・フルーツポンチ だいず、もも			ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	むぎごはん しらたま・あぶら じゃがいも	にんじん・りんご たまねぎ・にんにく もも・パイン・みかん	786
16 (火)	ごはん にゅう、だいず、ぶたにく、さば	ピリ辛みそ汁 にゅう、だいず、ぶたにく、さば	・豆腐ひじきハンバーグ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、（たまご、にゅう、ぎゅうにく、ごま、やまいも）	・水まんじゅう （こむぎ）		ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく とうふハンバーグ	ごはん・バター みずまんじゅう じゃがいも・あぶら	にんにく・にんじん しょうが・ながねぎ だいこん	823
17 (水)	糖蜜パン こむぎ、たまご、にゅう	ニョッキのクリーム煮 こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・ハーブステーキ とりにく			ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム だっしふんにゅう ハーブステーキ	とうみつパン バター ポテトニョッキ	コーン・にんじん たまねぎ・えだまめ ブロッコリー	827
18 (木)	ごはん こむぎ、たまご、だいず、ごま、ぶたにく、（にゅう、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン）	かわりきんぴら こむぎ、たまご、だいず、ごま、ぶたにく、（にゅう、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン）	・さば味噌煮 だいず、さば			ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく さばみそに	ごはん・ごま さとう しらたま・あぶら	ごぼう にんじん だいこん	822
19 (金)	ごはん こむぎ、だいず、ぎゅうにく、（えび、かに、イカ、ぶたにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン）	牛丼 こむぎ、だいず、ぎゅうにく、（えび、かに、イカ、ぶたにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン）	・中華ラビオリ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく			ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	ごはん・さとう あぶら こんにゃく	たけのこ・たまねぎ たもぎたけ ちゅうかラビオリ	804
22 (月)	わかめごはん （えび、かに）	どさんこ汁 にゅう、だいず、ぶたにく、さば	・かぼちゃ挽肉フライ こむぎ、だいず、ぶたにく、（たまご、にゅう、えび、かに）			ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	わかめごはん じゃがいも あぶら・バター	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ かぼちゃフライ だいこん・しょうが	790
23 (火)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	パンプキンシチュー こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・クリスピーチキン こむぎ、だいず、とりにく	・チョコクリーム こむぎ、にゅう		ぎゅうにゅう・とりにく なまクリーム だっしふんにゅう クリスピーチキン	コッペパン・あぶら かぼちゃもち チョコクリーム	たまねぎ・コーン にんじん グリンピース	844
24 (水)	ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、ゼラチン、（たまご、えび、かに、さけ）	キーマカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、ゼラチン、（たまご、えび、かに、さけ）	・黄桃缶 もも			ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく ぶたにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ・ピーマン にんじん・にんにく おうとう・トマト	957
25 (木)	うどん こむぎ、（たまご、だいず、そば）	日本をめぐろう　第4弾　岩手県 じゃじゃ麺 こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、りんご	・回鍋肉 こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく			ぎゅうにゅう・みそ はっちょうみそ・だいず あつあげ・ぶたにく	うどん・あぶら でんぷん さとう	にんじん・しょうが にんにく・にんじん きゃべつ・たまねぎ ながねぎ・たけのこ	768

◎1人当たりの平均摂取栄養価　エネルギー　822kcal　たんぱく質　31.0g　脂質　25.7g　塩分　3.1g

今月の当日パン

★ 牛乳は毎日つきます。　★ 都合により献立の一部を変更する場合があります。
★ 「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。）
★ 魚には骨があります。（気をつけて食べましょう）
★ 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。
★ 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)
右の二次元コードからメール登録や配合表を確認することができます。

↑メール登録　↑配合表

～3日～
室蘭西・星蘭
翔陽・東明