

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
19(月)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め <small>こむぎ、だいず、ぶたにく</small>	鶏てんぷら梅しそ <small>こむぎ、たまご、にゅう、とりにく</small>	ぎゅうにゅう・あつあげ みそ・ぶたにく・あかみそ とりてんぷらうめしそ	ごはん あぶら さんおんどう	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	763
20(火)	コッペパン	鶏肉と野菜のトマト煮 <small>こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、さけ、りんご、バナナ、ゼラチン、(さば)</small>	・てりやきチキン <small>こむぎ、だいず、とりにく</small>	・りんごジャム <small>りんご</small>	ぎゅうにゅう・とりにく どうにゅう てりやきチキン	コッペパン・バター じゃがいも たまねぎ・ブロッコリー トマト・にんにく	802
21(水)	ごはん	日本をめぐる 第5弾 沖縄県 いなむどうち汁 <small>だいず、ぶたにく、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)</small>	・豆腐ともやしのチャンプルー <small>こむぎ、だいず、ぶたにく</small>	・パインゼリー <small>(こむぎ、たまご、にゅう)</small>	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・かつおぶし さつまあげ・とうふ・みそ	ごはん・あぶら しいたけ・にんじん だいこん もやし	755
22(木)	ラーメン	塩ラーメン <small>こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく</small>	・南瓜コロッケ <small>こむぎ、だいず</small>	・チーズ <small>にゅう、(こむぎ、だいず、らっかせい、ぎゅうにく、ぶたにく)</small>	ぎゅうにゅう なると・チーズ チャーシュー	ラーメン あぶら パンこ	814
23(金)	ごはん	肉じゃが <small>こむぎ、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)</small>	・さんまカレー煮 <small>こむぎ、だいず、とりにく、さば</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく さんまカレーに	ごはん・しらたき さんおんどう じゃがいも・あぶら	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんじん	768
26(月)	メロンパン	コーンポタージュ <small>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)</small>	・チキンロイヤルカツ <small>こむぎ、にゅう、だいず、とりにく、りんご</small>	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム チキンロイヤルカツ	メロンパン バター・じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン・パセリ	878
27(火)	ココアパン	マカロニのハヤシ風煮 <small>こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、さけ、りんご、バナナ、ゼラチン</small>	・白身魚フライ <small>こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)</small>	ぎゅうにゅう どうにゅう・ぶたにく しるみざかなフライ	ココアパン・あぶら バター ペンネ・さとう	ブロッコリー・トマト たまねぎ・にんにく にんじん・えだまめ	860
28(水)	ごはん	室蘭ご当地メニュー 鶏みそ汁 <small>こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、さば、ゼラチン</small>	・やきとり丼 <small>こむぎ、だいず、ぶたにく、(たまご、にゅう、えび、らっかせい)</small>	・洋辛子	ぎゅうにゅう とりつみれ ぶたにく・みそ あぶら	ごはん たまねぎ にんじん なげねぎ	790
29(木)	麦ごはん	野菜(831)の日 夏野菜カレー <small>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)</small>	・シークワーサーゼリーのフルーツ和え <small>もも</small>	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	むぎごはん・あぶら じゃがいも・ゼリー ナタデココ	にんじん・トマト・りんご ズッキーナ・たまねぎ ピーマン・にんにく もも・みかん・パイン	920
30(金)	ごはん	ごぼうの五目炒め <small>こむぎ、だいず、ごま、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)</small>	・つくねハンバーグ <small>こむぎ、たまご、だいず、とりにく、やまいも</small>	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ つくねハンバーグ	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま・ごまあぶら だいこん	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	813

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 816kcal たんぱく質 31.5g 脂質 25.5g 塩分 3.2g

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

今月の当日パン

～20日～
桜蘭・港北
本室蘭

ご当地給食 室蘭やきとり丼

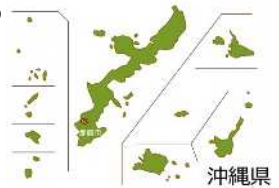
みなさんに人気のあるやきとり丼が
8月28日(水)に登場します。
室蘭やきとり丼は、タレにつけこんだ
豚肉に、からしをつけて食べます。
ごはんにのせて食べましょう



8月31日はやさいの日

8月31日は『や(8)さ(3)い(1)』のごろ合わせから「野菜の日」です。
夏が旬の食べ物、ナスやトマト、ピーマンなどはビタミンが豊富で体の調子を整え、病気に負けない体をつくります。太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!
この日にちなんで、8月29日は今が旬のピーマンやトマトが入った「夏野菜カレー」が登場します!お楽しみに

日本をめぐる 第5弾
8月21日(火)沖縄県



沖縄県は、最南西端に位置し、一番大きな沖縄本島を中心に、70余りの島々があります。
沖縄県は琉球文化や沖縄文化といった独自の文化に加えて、暑さやサンゴ礁、サトウキビ畑など亜熱帯地域特有の自然も多く見られます。

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いなむどうち汁
- ・豆腐ともやしのチャンプルー
- ・パインゼリー

「いなむどうち」とは、「いな(イノシシ)むどうち(もどき)」という意味。イノシシの代わりに豚肉を使用し、甘めの白みそを使った具だくさんの汁のことで、お祝いの席に出される代表的な料理の一つです。
給食用に少しアレンジしました。