

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	キャベツとぶたにくのみそいため こむぎ、だいず、ぶたにく	・とりてんぷらうめしそ こむぎ、たまご、にゅう、とりにく	ぎゅうにゅう・あつあげ みそ・ぶたにく・かのみそ 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	595 629 677	
20(火)	どうみつパン	とりにくとやさいのトマトに 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)	・てりやきチキン こむぎ、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう・とりにく どうにゅう てりやきチキン	どうみつパン じゃがいも さとう・バター	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	603 671 748	
21(水)	メロンパン	コーンポタージュ 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)	・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	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム つくねハンバーグ	メロンパン じゃがいも バター・さとう	たまねぎ にんじん コーン・パセリ	735 760 785	
22(木)	ごはん	にほんをめぐるう だい5だん おきなわけん いなむどうちじる 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)	・とうふともやしのチャンプルー こむぎ、だいず、ぶたにく	・パインゼリー (こむぎ、たまご、にゅう)	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 こんにゃく パインゼリー	しいたけ・にんじん だいこん もやし	559 594 646
23(金)	ごはん	ごぼうのごもくいため 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)	・かれいのからあげ こむぎ、だいず	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ かれいのからあげ	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま・ごまあぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	629 665 715	
26(月)	ごはん	にくじゃが 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)	・パリパリはるまき こむぎ、だいず、えび、ごま、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	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・はるまき	640 674 720	
27(火)	ごはん	マーボー豆腐 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・えびしゅうまい(2こ) こむぎ、えび、(たまご、にゅう、かに)	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ・だいず えびしゅうまい	ごはん・さとう あんぱん しょうが	にら・にんにく ながねぎ しょうが	657 700 759	
28(水)	コッペパン	キラキラコンソメスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・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	コッペパン・あぶら ほしがたバスタ りんごジャム	キャベツ・だいこん たまねぎ・コーン にんじん・パセリ	535 585 642	
29(木)	ラーメン	しおラーメン こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・かぼちゃコロック こむぎ、だいず	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	もやし・にんじん しょうが・ながねぎ かぼちゃコロック コーン・にんにく	639 685 729	
30(金)	むぎごはん	やさい(831)のひ なつやさいカレー 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)	・シークワーサーゼリーのフルーツあえ 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・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 ズッキーニ・たまねぎ ピーマン・にんにく もも・みかん・パイン	698 764 833	

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 673kcal たんぱく質 27.0g 脂質 22.5g 塩分 2.7g

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)
魚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

～28日～
みなと・地球岬
天沢・大沢・海陽

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します。太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜を食べて、暑い夏を乗りきりましよう!

この日にちなんで、8月30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!

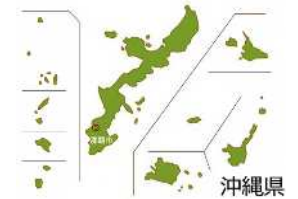
お楽しみに



日本をめぐる

だいごだん 第5弾 おきなわけん

8月22日(木)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。