

12月 小学校給食予定献立

2019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
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							
2	ごはん	八丁平小5年1組4班リクエスト献立 みどしる	・かぼちゃコロッケ	・ソース	・みかんタルト	ぎゅうにゅう・わかめ ごはん だいこん・にんじん	685
(月)		こむぎ、たまご、だいず、ぶたにく、とりにく、さば、(えび、かに)	こむぎ、だいず	だいず	だいず	どりごぼうボール・みそ あぶらあげ・とうふ みかんタルト かぼちゃコロッケ	710 753
3	コッペパン	コーンシチュー	・ミートボール(2コ)	・いちごジャム		ぎゅうにゅう・ペーコン ごはん・あぶら コーン・たまねぎ	582
(火)		こむぎ、たまご、にゅう	こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、りんご	だっしふんにゅう にんじん いちごジャム えだまめ		じゃがいも にんじん えだまめ	641 708
4	ごはん	ぶたどん	・ちくわいそばあげ			ぎゅうにゅう ごはん・さとう たまねぎ	603
(水)		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)	こむぎ、だいず	パンにはさんで焼きそば パンにしましう♪		ぶたにく さなおんとう ながねぎ しょうが	639 689
5	せわりパン	はくさいとにくだんごのスープ	・ポークやきそば	・げんきヨーグルト		ぎゅうにゅう せわりパン にんじん・パセリ	556
(木)		こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、(たまご、えび、かに、ぎゅうにく、りんご、やまいも)	こむぎ、だいず、えび、ぶたにく、とりにく、りんご、もも	にゅう、ゼラチン		マロニー ながねぎ はくさい	611 670
6	ごはん	ごぼうのごもいため	・さばみそに			ぎゅうにゅう・ひじき ごはん・さとう ごぼう・ピーマン	647
(金)		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)	だいず、さば			ぶたにく・きつまあげ ごま・ごまあぶら にんじん	680 733
9	コッペパン	ポトフ	・しろみざかなフライ	・チョコクリーム		ぎゅうにゅう ごはんと チョコ・ウインナー しろみざかなフライ チョコクリーム	578 632 692
(月)		こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)	こむぎ、にゅう		コッペパン・あぶら じゃがいも たまねぎ・しめじ・コーン	578 632 692
10	わかめごはん	八丁平小5年2組3班リクエスト献立 すいぎょうざスープ	・つくねハンバーグ			ぎゅうにゅう わかめごはん にんじん・もやし	580
(火)		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)	こむぎ、たまご、だいず、とりにく、やまいも			すいぎょうざ ながねぎ たけのこ	610 656
11	ソフトフランスパン	☆クリスマスメニュー☆ ハッシュドポーク	・チキンロイヤルカツ	・クリスマスケーキ		ぎゅうにゅう ソフトフランスパン にんにく・にんじん	666
(水)		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、(たまご、らっかせい、ごま、もも)	こむぎ、だいず、とりにく、りんご	こむぎ、たまご、にゅう、だいず		とうにゅう・ぶたにく オリーブゆ たまねぎ グリーンピース	720 782
12	スパゲティ	ミートソーススパゲティ	・スペインふうペイクドエッグ			ぎゅうにゅう・ぶたにく スパゲティ にんじん・にんにく	659
(木)		こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、(ぎゅうにく、ゼラチン)	たまご、だいず、ぶたにく			だっしふんにゅう さんおんとう たまねぎ・トマト バター・こむぎ	708 760
13	おむぎごはん	天沢小5年1組3班リクエスト献立 やさいたっぷりカレー	・シークワーサーのフルーツあえ			ぎゅうにゅう おむぎごはん たまねぎ グリーンピース	718
(金)		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)	もも			とりにく じゃがいも・ゼリー りんご・にんにく・なす あぶら・ナタデココ もも・みかん・パイン	781 844
16	ごはん	にほんをめぐろう だい9だん ふくおかけん ふくおかみずたきふう	・あじフライ			ぎゅうにゅう・とりにく ごはん ながねぎ・はくさい	589
(月)		こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	こむぎ、だいず、ぶたにく			やきどうふ しらたき えのきたけ・みずな あぶら にんじん・しょうが	617 664
17	とうみつパン	にし きゅうしよくだい かい ♥西いぶりなかよし給食(第2回)♥ さけのクリームシチュー	・カットりんごのゼリーあえ			ぎゅうにゅう とうみつパン たまねぎ・りんご	579
(火)		こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、さけ、ゼラチン	りんご			さけ じゃがいも にんじん	652
18	ごはん	けんちんじる	・やきにくふう	・そうべつ産		ぎゅうにゅう あぶらあげ ごはん・あぶら ごぼう・にんじん	582
(水)		こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、りんご			とりにく・あぶらあげ さとう・みそ・ぶたにく	623 683
19	メロンパン	とりにくとやさしいトマトに	・カルシウムオムレツ			ぎゅうにゅう・とりにく メロンパン・さとう えだまめ・にんじん	674
(木)		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	たまご、だいず			とうにゅう じゃがいも たまねぎ・ブロッコリー オリーブゆ トマト・にんにく	696 719
20	ごはん	♪とうじメニュー♪ かぼちゃだんごじる	・メンチカツ	・ゆずゼリー		ぎゅうにゅう・とりにく ごはん・あぶら にんじん	635
(金)		こむぎ、だいず、とりにく、さば、(ごま)	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)	(りんご、もも)		あぶらあげ かぼちゃもち ながねぎ ごぼう	661 708
23	ココアパン	マカロニのハヤシふう	・かにクリーミーフライ			ぎゅうにゅう ココアパン・さとう えだまめ・にんじん	637
(月)		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	こむぎ、たまご、にゅう、だいず、えび、かに、とりにく、ゼラチン			ぶたにく あぶら・オリーブゆ たまねぎ・ブロッコリー	711 788
24	ごはん	みぞおでん	・さんまカレーに			ぎゅうにゅう さんまカレーに にんじん	603
(火)		こむぎ、たまご、だいず、やまいも、(にゅう、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	こむぎ、だいず、とりにく、さば			はちようみそ がんも・うずらのたまご こんやく にんじん	635 683
25	ごはん	わかめスープ	・ちゅうかどん	・プリン		ぎゅうにゅう・わかめ ごはん・ごま ながねぎ・たまねぎ	621
(水)		こむぎ、たまご、ごま、ぶたにく、とりにく、りんご、(たまご、にゅう、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、くるみ、さけ、オレンジ、バナナ、ゼラチン)	こむぎ、たまご、だいず、えび、イカ、ごま、ぶたにく、とりにく、(にゅう、かに、ぎゅうにく、くるみ、さけ、りんご、オレンジ、バナナ、ゼラチン)	にゅう、ゼラチン		すいぎょうざ ごまあぶら にんにく・にんじん チンゲンサイ しょうが はくさい たけのこ・きくらげ	657 708

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 666kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.2g 塩分 2.7g

- ★ 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

～17日～

蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

