



4月 小学校給食予定献立



令和2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
7 (火)	ちらしずし	すましじる	・あつやきたまご ・さくらもち	ぎゅうにゅう・とうふ えびボール あつやきたまご さくらまほこ	ちらしずし さとう さくらもち	にんじん ながねぎ・れんこん しいたけ・たけのこ	584 611 656
8 (水)	メロンパン	ベーコンとうづらたまごのスープ	・ささみチーズフライ	ぎゅうにゅう・ベーコン うづらたまご ささみチーズフライ	メロンパン あぶら パンこ	にんじん たまねぎ・キャベツ ほうれんそう	590 599 608
9 (木)	こがたどうみつパン	ビーフシチュー	・チキンナゲット(2こ) ・ケチャップ ・フルーツゼリー	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぎゅうにく・なまクリーム	どうみつパン あぶら・バター じゃがいも	たまねぎ・しょうが にんじん・トマト パセリ・にんにく	628 697 761
10 (金)	ごはん	こんさいのコロコロ	・チキンとうぶバーグ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず チキンとうぶバーグ	ごはん さとう こんにやく	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	584 614 661
13 (月)	ココアパン	とりにくとやさしいトマト	・ミートボール(2こ)	ぎゅう・とりにく とりにゅう ミートボール	ココアパン・さとう オリーブ油 じゃがいも・バター	えだまめ・にんじん トマト・ブロッコリー たまねぎ・にんにく	569 641 719
14 (火)	ごはん	ちゃんこなべ	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう やきどうふ にくだんご あぶらあげ おろしハンバーグ	ごはん さとう はちみつレモンゼリー	にんじん・はくさい ごぼう・たまねぎ ながねぎ	678 709 758
15 (水)	コッパン	きのこのチーズクリームシチュー	・ハーフステーキ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン・チーズ だっしふんにゅう ハーフステーキ	コッパン バター いちごジャム	マッシュルーム しめじ・たまねぎ たまねぎ・パセリ	592 649 713
16 (木)	ラーメン	くろしょうゆラーメン	・はるまき	ぎゅうにゅう チャーシュー ヨーグルト	ラーメン ごまあぶら あぶら	もやし・ながねぎ はくさい・しょうが にんじん・にんにく	580 616 651
17 (金)	むぎごはん	やさしいたっぷりカレー	・シークワサーゼリーのフルーツあえ	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 ナタデココ	グリーンピース・りんご にんじん・アスパラ もも・みかん・パイナップル なす・たまねぎ・にんにく	727 791 857
20 (月)	コッパン	ぶたにくとやさしいハヤシ	・カルシウムオムレツ	ぎゅうにゅう とりにゅう・ぶたにく カルシウムオムレツ	コッパン オリーブ油・さとう りんごジャム	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく ブロッコリー マッシュルーム・トマト	581 640 706
21 (火)	ごこいろどりごはん	入学・進学おめでとうメニュー おいわいらたまじる	・ぶりカツ	ぎゅうにゅう ぶりカツ・とりにく さくらまほこ	ごこいろどりごはん にこみもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	695 706 776
22 (水)	ごはん	しずおかおでん	・はままつキャベツぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう・とりにく くるはんべん うづらたまご・ほし あおのり	ごはん・じゃがいも こんにやく・あぶら しずおかおचाプリン	だいこん にんじん キャベツぎょうざ	689 724 768
23 (木)	ごはん	くたくさんみそじる	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・とうふ・みそ	ごはん あぶら パンこ	なめこ・ながねぎ かぼちゃコロッケ みかんゼリー	597 620 660
24 (金)	ごはん	ピリからみそじる	・とりてりどんのく	ごはんにのせて、 どんにしてたべましょう	ごはん・アーモンド あぶら・さんおんとう とりにく・いわし	しょうが・にんじん にんにく・ながねぎ だいこん・キャベツ	571 602 649
27 (月)	ごことうパン	はくさいとにくだんごのスープ	・ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	ごことうパン マロニー・バター じゃがいも	にんじん・にんにく ながねぎ・コーン たまねぎ はくさい・パセリ	488 555 620
28 (火)	わかめごはん	どさんこじる	・いわしのうめ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ いわしのうめ	わかめごはん じゃがいも あぶら・バター	にんじん・ながねぎ だいこん・コーン たまねぎ・しょうが	573 607 654
30 (木)	ごはん	にくじゃが	・てぼもとやわらかに	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん・しらたき じゃがいも・あぶら さんおんとう ミルクコーヒー	たまねぎ・にんじん しょうが グリーンピース	609 645 690

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 649kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.7g 塩分 2.7g

- ★ 牛乳は毎日つきます。4/13(月)はジョア(プレーン)がつきますので、牛乳の提供はありません。(牛乳代替の方は、牛乳同様、代替品(豆乳、麦茶)の提供となります。)
- ★ 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)



配合表

今月の当日パン

15日～みなと・地球岬
天沢・海陽

27日～天神・旭ヶ丘

メール登録→

