

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7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目 ()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								
18 (火)	ココアパン こむぎ、たまご、にゅう	ほくさいとにくたんごのスープ こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ふたにく、とりにく、ゼラチン、(たまご、えび、カニ、ぎゅうにく、りんご、やまいも)	チキンカツ こむぎ、だいず、ふたにく、とりにく	ぎゅうにゅう にくだんご チキンカツ	ココアパン マロニー あぶら	にんじん・パセリ ながねぎ ほくさい	547 609 676	
19 (水)	ごはん こむぎ、だいず、ごま、ふたにく	ふたにくとあつあげのちゅうかいため こむぎ、だいず	さんまうまかに こむぎ、だいず	ぎゅうにゅう・ふたにく あつあげ さんまうまかに	ごはん・ごまあぶら でんぶん あぶら・さとう	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	653 692 759	
20 (木)	ごがたどうみつパン こむぎ、たまご、にゅう	マカロニのクリームに こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ふたにく、とりにく、ゼラチン	メンチカツ こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ふたにく、とりにく、(たまご、えび、カニ)	ぎゅうにゅう ベーコン・メンチカツ なまクリーム	どうみつパン バター・あぶら ペンネ	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	621 693 765	
21 (金)	ごはん こむぎ、だいず、とりにく、(えび、カニ、イカ、ぎゅうにく、ふたにく、さけ、サバ、ゼラチン)	いももちりけんちんじる こむぎ、だいず、とりにく	わかどりとやさいのやきつくね こむぎ、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく やきつくね	ごはん つきこんにやく いももち	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	541 582 627	
24 (月)	ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ふたにく、とりにく、サバ、ゼラチン	とりみそしる こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ふたにく、とりにく、サバ、ゼラチン	あじフライ こむぎ、だいず、ふたにく	ソース だいず	ぎゅうにゅう・とうふ つみれ・みそ とりにく・あじフライ	ごはん あぶら パンこ	だいこん・しいたけ にんじん ながねぎ	558 585 628
25 (火)	こくとうパン こむぎ、たまご、にゅう、だいず	ベーコンとうずらたまごのスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ふたにく、とりにく、ゼラチン	ぎゅうにくコロケ こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく	ぎゅうにゅう うずらのたまご ベーコン	こくとうパン コロケ あぶら	にんじん・キャベツ たまねぎ ほうれんそう	529 587 643	
26 (水)	ごはん こむぎ、だいず、ふたにく、(えび、カニ、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、サバ、ゼラチン)	にくじゃが こむぎ、だいず、ふたにく、(えび、カニ、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、サバ、ゼラチン)	てぼもとやわらかに こむぎ、だいず、とりにく	ミルク・コーヒー ふたにく	ぎゅうにゅう ふたにく てぼもとやわらかに	ごはん・しらたき じゃがいも・あぶら さんおんどう 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	608 642 688
27 (木)	ラーメン こむぎ、(たまご、だいず、そば)	はこだてしおラーメン こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ふたにく、とりにく、(たまご、カニ)	にくしゅうまい(2こ) こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ふたにく、とりにく	クリームだいふく にゅう、だいず、(こむぎ、くるみ、ごま、りんご)	ぎゅうにゅう・ホタテ ふたにく・なると こんぶ・しゅうまい	ラーメン バター・あぶら クリームだいふく	にんじん・もやし・コーン ながねぎ・しょうが ほくさい・にんにく	604 643 680
28 (金)	ごはん こむぎ、たまご、だいず、ごま、ふたにく、(にゅう、えび、カニ、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、サバ、ゼラチン)	ごもくきんぴら こむぎ、たまご、だいず、ごま、ふたにく、(にゅう、えび、カニ、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、サバ、ゼラチン)	とりてんぶらうめしそ こむぎ、たまご、にゅう、とりにく	ぎゅうにゅう ふたにく・さつまあげ とりてんぶらうめしそ	ごはん・さとう ごまあぶら・ごま しらたき・あぶら	ごぼう・ピーマン だいこん にんじん	601 635 682	
31 (月)	むぎごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ふたにく、とりにく、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、カニ、さけ)	やさい(831)の日 なつやさいカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ふたにく、とりにく、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、カニ、さけ)	おうとうかん もも	ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ なす・にんにく・りんご ピーマン・おうとう	675 737 801	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 641kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.8g 塩分 2.6g

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。)
- ★ 魚には骨があります。(気をつけて食べましょ)
- ★ 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。
- ★ 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

～20日～
旭ヶ丘・天神

メール登録→



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、「やさいひ」です。みなさんに、野菜のことをもっと知ってほしいという想いから定められました。野菜には、体の調子を整えるはたらきがありますが、収穫する季節によっても、はたらきが少し異なります。春野菜は体に溜まっていたらないものを外へ出し、夏野菜はたっぷりの水分で、ほった体温を冷ます、秋野菜は夏の疲れをとり、冬に向けての準備をする、冬野菜は体を温め、寒さを乗り切るはたらきです。

8月31日野菜の日に夏野菜をたっぷり使った夏野菜カレーが登場します。



ホタテがプレゼントされます 8月27日(木)

- はこだてしおラーメン
- ぎゅうにゅう
- にくしゅうまい2こ
- クリームだいふく

体を元気にしてくれる『タウリン』という栄養素が入っています。



北海道からオホーツク産の新鮮なホタテをいただきました。

今月は函館塩ラーメンに入れました。

8月から1月の間、月1回ホタテを使用したメニューが登場します。

お楽しみに!!

