

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
1 (水)	ココアパン	ニョッキのクリーム煮	・タコ型たこ焼き	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム だっしふんにゅう	ココアパン・たこやき ポテトニョッキ マーガリン・あぶら	コーン・えだまめ にんじん・たまねぎ ブロッコリー	776
2 (木)	うどん	肉うどん	・たまねぎコロッケ ・ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう かまぼこ・ぶたにく あぶらあげ	うどん・あぶら さとう・パンこ ストロベリータルト	にんじん・えのきたけ ながねぎ・しいたけ ごぼう・たまねぎコロッケ	740
3 (金)	ごはん	節分メニュー のっぺい汁	いわしの梅煮 ・黒糖福豆	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・いわしのうめ あぶらあげ・だいず	ごはん・ことう でんぶん さとう	だいこん・ながねぎ しょうが にんじん	739
6 (月)	わかめごはん	具だくさん味噌汁	・白身魚フライ ・醤油	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ・とうふ しるみぎかなフライ	わかめごはん こんにやく あぶら	ごぼう・だいこん にんじん・ながねぎ えのきたけ	731
7 (火)	糖蜜パン	ポトフ	・ささみチーズフライ(2個)	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー ささみチーズフライ	とうみつパン じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ・コーン	778
8 (水)	ごはん	炒り鶏	・春巻き	ぎゅうにゅう とりにく つと	ごはん・あぶら こんにやく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん・はるまき たけのこ	770
9 (木)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン第十一弾 弟子屈ラーメン	・えびしゅうまい(2個) ・伊予柑ゼリー	ぎゅうにゅう・ぶのり ぶたにく・きわかめ チャーシュー・ナルト えびしゅうまい	ラーメン しゅうまいのかわ いよかんゼリー	ながねぎ ほうれんそう はくさい	805
10 (金)	ごはん	しらたま汁	・ちくわ磯辺揚げ ・ふりかけ(野菜)	ぎゅうにゅう・ナルト とりにく・あぶらあげ ちくわいそべあげ	ごはん・あぶら にこみもち ふりかけ	ながねぎ ごぼう にんじん	740
13 (月)	糖蜜パン	わかめスープ	・メンチカツ ・ミルクキャラメルプリン	ぎゅうにゅう・わかめ とうふ・ミルクプリン メンチカツ・とりにく	とうみつパン ごま・ごまあぶら でんぶん・あぶら	えのきたけ コーン・にんじん ながねぎ	751
14 (火)	ごはん	大根のそぼろ煮	・さばの味噌煮	ぎゅうにゅう・とりにく あつあげ さばのみそに	ごはん・こんにやく でんぶん・あぶら さんおんとう	だいこん・しょうが にんじん えだまめ	809
15 (水)	スライスパン	チキンシチュー	・帆立風味フライ(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう ほたけふうみフライ	スライスパン・あぶら じゃがいも・マーガリン いちごジャム	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	801
16 (木)	ごはん	さつま汁	・カルビ焼き	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・みそ ぶたにく	ごはん さつまいも こんにやく	にんじん・ながねぎ だいこん・ピーマン もやし・ごぼう・たまねぎ	740
17 (金)	麦ごはん	かわりきんぴら	・鶏てんぷら梅しそ ・ふりかけ(おさかな)	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく とりてんぷらうめしそ	むぎごはん・ごま あぶら・さとう しらたき・ふりかけ	ごぼう にんじん だいこん	787
20 (月)	ごはん	かぼちゃもち汁	・あじフライ ・ソース	ぎゅうにゅう・みそ とりにく あじフライ	ごはん・あぶら こんにやく かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	739
21 (火)	バターロール	鶏肉のトマト煮	・チーズハムサンド	ぎゅうにゅう とりにく チーズハムサンド	バターロール マーガリン あぶら・さとう	しめじ・たまねぎ えだまめ・にんじん トマト・ブロッコリー	835
22 (水)	ごはん	玉子入り中華スープ	・キャベツと豚肉の味噌炒め ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう・たまご ぶたにく・あつあげ ハム・あかみそ・みそ	ごはん・さとう でんぶん・あぶら ごまあぶら・ゼリー	たけのこ・キャベツ にんじん・たまねぎ ピーマン・しょうが ながねぎ・にんにく	744
23 (木)	ソフトフランスパン	ペンネボロネーゼ	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・こなチーズ わかどりのごまてりやき	ソフトフランスパン ペンネ・マーガリン あぶら・さとう	グリーンピース・パセリ トマト・たまねぎ にんにく・にんじん	908
24 (金)	ごはん	五色煮	かれい唐揚げ・醤油	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげボール かれいからあげ	ごはん・さんおんとう さつまいも・あぶら こんにやく	えだまめ だいこん にんじん	827
27 (月)	コッペパン	ベーコンとうずら卵の スープ	・デミソースハンバーグ ・クリームゴールド	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご デミソースハンバーグ	コッペパン さとう・あぶら クリームゴールド	ほうれんそう たまねぎ・にんじん キャベツ	779
28 (火)	ごはん	室蘭産 ホタテのカレー	・黄桃缶	ぎゅうにゅう・ホタテ なまクリーム だっしふんにゅう	ごはん じゃがいも マーガリン	たまねぎ・にんじん トマト・にんにく おうとうかん	796

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 780kcal	たんぱく質 30.2g	脂質 24.0g	塩分 3.5g
---------------	---------------	-------------	----------	---------



メール登録 配合表

今月の当日パン  
~ 27日 ~  
室蘭市・星蘭  
翔陽・東明

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。)  
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](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))  
QR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。