

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)	ごはん	こんさいのみそしる	・カルビやき	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく あぶらあげ	ごはん・あぶら こんにやく ごま・ごまあぶら	ごぼう・にんじん・もやし だいこん・ピーマン ながねぎ・たまねぎ	556 593 648
2 (木)	ココアパン	ホワイトシチュー せつぶんメニュー	・デミソースハンバーグ	ぎゅうにゅう・とりにく デミソースハンバーグ だっしふんにゅう	ココアパン じゃがいも マーガリン	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	583 627 690
3 (金)	ごはん	のっぺいじる	・くろはんぺんフライ ・ぶりかけ(やさい)・こくとうふくまめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ くろはんぺんフライ とうふ・とりにく・だいず	ごはん・ぶりかけ でんぶん・こくとう あぶら	だいこん・ながねぎ しょうが にんじん	589 614 657
6 (月)	バターロール	知利別小5年1組6班リクエスト献立 ポトフ	・ケチャップあじつき にくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナー あじつきにくだんご	バターロール じゃがいも あぶら・さとう	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	660 672 688
7 (火)	ごはん	本室蘭小5年1組4班リクエスト献立 いももちじる	・さんまのみそに ・ぶりかけ(のりたま)	ぎゅうにゅう・ナルト とりにく・あぶらあげ さんまのみそに・とうふ	ごはん・いももち かぼちゃもち ぶりかけ	ながねぎ にんじん ごぼう	580 607 653
8 (水)	とうみつパン	ペンネポロネーゼ	かぼちゃもちいり ・プレーンオムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず こなチーズ・オムレツ	とうみつパン あぶら・さとう マーガリン・ペンネ	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	635 718 803
9 (木)	ごはん	ごしょくに	・はるまき	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげボール	ごはん・こんにやく さつまいも・あぶら さんおんとう	えだまめ・はるまき だいこん にんじん	657 698 756
10 (金)	わかめごはん	旭ヶ丘小5年2組緑班リクエスト献立 ぐだくさんみそしる	ぶたにくのしょうがやき ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ とうふ・ぶたにく	わかめごはん こんにやく・さとう はちみつレモンゼリー	ごぼう・ながねぎ にんじん・たまねぎ だいこん・しょうが	639 679 731
13 (月)	ごはん	ホイコーロー	・えびしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・あかみそ えびしゅうまい	ごはん・ごまあぶら でんぶん あぶら・さとう	しょうが・にんじん キャベツ・ピーマン にんにく たまねぎ・たけのこ	637 674 732
14 (火)	スライスパン	とりにくのトマトに	・メンチカツ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ	スライスパン・あぶら マーガリン・さとう りんごジャム	しめじ・ブロッコリー えだまめ・にんじん トマト・たまねぎ	621 679 741
15 (水)	ごはん	しらたまじる	・いわしのうめに ・あじつきのり	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわしのうめに・とりにく あじつきのり・ナルト	ごはん にこみもち さとう	ながねぎ ごぼう にんじん	593 623 673
16 (木)	うどん	にくうどん	・ツナたまねぎコロッケ(2こ) ・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	ごぼう・ツナたまコロッケ ながねぎ・しいたけ えのきたけ・にんじん	582 612 642
17 (金)	ごはん	むろらんさん ホタテのカレー	・おうとうかん	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・トマト にんじん・にんにく おうとうかん	635 695 753
20 (月)	コッペパン	じゃがベーコン	・わかどりのごまてりやき ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン わかどりのごまてりやき	コッペパン・じゃがいも マーガリン いちごジャム	しめじ・にんじん えだまめ・コーン たまねぎ	561 618 676
21 (火)	ごはん	知利別小5年2組6班リクエスト献立 わかめスープ	・さばのみそに ・プリン	ぎゅうにゅう・わかめ うずらのたまご とりにく・さばのみそに	ごはん・ごまあぶら でんぶん・ごま プリン・はるさめ	はくさい キャベツ だいこん	654 679 730
22 (水)	こくとうパン	ベーコンとやさいの クリームに	・タコがたたこやき	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう	こくとうパン・たこやき じゃがいも・あぶら マーガリン	たまねぎ・はくさい コーン・グリーンピース にんじん・パセリ	546 593 674
23 (木)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン第十一弾 てしかがラーメン	・ささみチーズフライ(2こ)	ぎゅうにゅう・ぶのり ナルト(きわかめ ぶたにく・チャーシュー ささみチーズフライ	ラーメン あぶら パンこ	ながねぎ ほうれんそう はくさい	621 670 723
24 (金)	ごはん	あぶらあげと だいこんのみそしる	室蘭ご当地給食「やきとり丼」 ・やきとりどん・ようがらし	ぎゅうにゅう・とうふ みそ・あぶらあげ やきとりどん	ごはん さとう あぶら	だいこん ながねぎ たまねぎ	637 661 704
27 (月)	さけわかめごはん	旭ヶ丘小5年1組さけわかめご班リクエスト献立 ちゅうかワントンスープ	・グリルチキン(2こ) ・ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう・ワントン ブルーベリーヨーグルト グリルチキン	さけわかめごはん でんぶん・あぶら ごま・さとう	もやし・たけのこ はくさい ながねぎ	650 676 722
28 (火)	とうみつパン	ABCスープ	・チーズハムサンド	ぎゅうにゅう ベーコン チーズハムサンド	とうみつパン あぶら マカロニ	たまねぎ・コーン にんじん・パセリ しめじ	533 589 650

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 649kcal	たんぱく質 25.6g	脂質 22.3g	塩分 3.1g
---------------	---------------	-------------	----------	---------



メール登録 配合表

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)
 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。

~ 当日パン ~

8日 ~ 八丁平・蘭北・陣屋
本室蘭・白鳥台・喜門岱

20日 ~ みなと・地球岬・天沢
大沢・海陽