

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)	黒糖スライス	ホワイトシチュー	・飲むヨーグルト(りんご味) ・メンチカツ	のむヨーグルト ぶたにく メンチカツ	ことうパン・あぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース	742
2 (木)	ごはん	おでん	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう・こんぶ うずらのたまご じゃこボール	ごはん・あぶら こんにやく さとう	だいこん・えだまめ にんじん ギョウザ	738
3 (金)	ちらし寿司	ひなまつりメニュー すまし汁	・鶏てんぷら梅しそ ・さくらもち	ぎゅうにゅう・とうふ かまぼこ とりてんぷらうめしそ えびボール たいたし	ちらしずし あぶら さくらもち	にんじん ながねぎ しいたけ	859
6 (月)	ごはん	鶏白湯鍋	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく・あぶらあげ とりだんご おろしハンバーグ	ごはん しらたき さとう	にんじん・にら ながねぎ はくさい	770
7 (火)	蜂蜜パン	野菜の デミグラスソース煮	・若鶏のピカタ	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム わかどりのピカタ	とうみつパン さとう・あぶら じゃがいも	えだまめ・にんじん ブロッコリー・トマト たまねぎ・にんにく	857
8 (水)	わかめごはん	味噌けんちん汁	・ひじき春巻き	ぎゅうにゅう・とうふ みそ・とりにく ひじきはるまき	わかめごはん こんにやく・あぶら かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	751
9 (木)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン最終弾 室蘭カレーラーメン	・たこ焼き(2個) ・ソース	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・たこやき うずらのたまご	ラーメン じゃがいも あぶら でんぶん	たまねぎ・ながねぎ はくさい・にんじん パイン もやし・にんにく	859
10 (金)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・ししゃも磯辺フリッター ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ ヨーグルト ししゃもいそフリッター	ごはん・あぶら ごま・ごまあぶら しらたき・さとう	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	779
13 (月)	コッペパン	野菜とウインナーの スープ	・ロイヤルチキンカツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう・ワカメ ベーコン・ウインナー ロイヤルチキンカツ	コッペパン あぶら チョコクリーム	はくさい・たまねぎ にんじん・パセリ ブロッコリー	741
14 (火)	ごはん	すき焼煮	・イカリングフライ(2個)	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきどうふ イカリングフライ	ごはん・あぶら しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ もやし ながねぎ	779
16 (木)	ごはん	鶏ごぼう汁	・さば味噌煮 ・うめじそふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく・なまあげ さばみそに とりだんご	ごはん こんにやく さとう	もやし・ごぼう にんじん ながねぎ	806
17 (金)	ごはん	ポークカレー	・青リンゴゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん・ナタデココ じゃがいも・ゼリー マーガリン	たまねぎ・にんにく にんじん もも・みかん・パイン	828
21 (火)	コッペパン	トマトペンネ	・野菜コロッケ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ	コッペパン・コロッケ ペンネ・オリーブ油 いちごジャム・さとう マーガリン・あぶら	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく パセリ マッシュルーム	817
22 (水)	ごはん	大根と鶏肉の煮物	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・とりにく じゃこボール チーズはんぺんフライ	ごはん・あぶら こんにやく さんおんどう	だいこん・たけのこ にんじん ごぼう	778
23 (木)	メロンパン	コーンポタージュ	・てりやき味付肉団子(2個) ・ミルクココア	ぎゅうにゅう なまクリーム あじつきにくだんご	メロンパン じゃがいも ミルクココア	たまねぎ・パセリ にんじん ブロッコリー	741

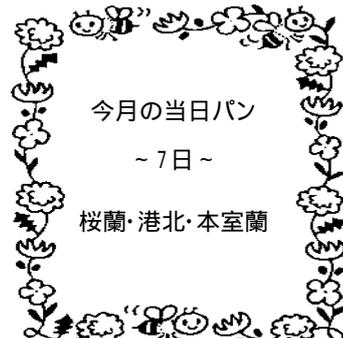
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1人当たりの平均摂取栄養価	790kcal	28.4g	24.4g	3.3g



メール登録



配合表



牛乳は毎日つきます。

3/1(水)は飲むヨーグルト(ジョア)がつきますので、牛乳の提供はありません。

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)

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。