

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)	ごもくごはん	みなと小5年3組5班リクエスト献立 とんじる	にらととりにくのいたためもの	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく とうふ・とりにく	ごもくごはん あぶら・こんにやく じゃがいも	ごぼう・にら・もやし たまねぎ・しょうが ながねぎ・にんじん	620 654 700
2 (木)	コッペパン	やさいスープ ひなまつりメニュー すましじる	・ロイヤルチキンカツ ・チョコクリーム ・さんまのしょうがに ・さくらもち	ぎゅうにゅう ベーコン ロイヤルチキンカツ	コッペパン いももち チョコクリーム	にんじん・たまねぎ コーン・パセリ もやし	532 581 635
3 (金)	ちらしずし	みなと小5年2組6班リクエスト献立 マカロニのグラタンふう	・わかどりからあげ(2こ)	ぎゅうにゅう・たいだし さんまのしょうがに とうふ・かまぼこ えびボール	ちらしずし さくらもち さとう	にんじん ながねぎ しいたけ	576 603 646
6 (月)	バターロール	みなと小5年1組7班リクエスト献立 おでん	・あじフライ ・ミルメークココア	ぎゅうにゅう・ハム こなチーズ わかどりからあげ	バターロール ペンネ・あぶら マーガリン	たまねぎ・にんじん えだまめ・コーン パセリ	723 741 758
7 (火)	ごはん	ちゅうかスープ	・つまみあげチリソースあえ(2こ)	ぎゅうにゅう・こんぶ あじフライ じゃこボール うずらのたまご	ごはん・さとう あぶら・こんにやく ミルメークココア	だいこん にんじん えだまめ	609 635 676
8 (水)	とうみつパン	とりぱいたんなべ	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう チャーシュー・ぶたにく つまみあげチリソース	とうみつパン・ごま ごまあぶら でんぶん	もやし・ながねぎ にんにく にんじん	527 576 633
9 (木)	ごはん	ポークカレー	・あおリンゴゼリーあえ	ぎゅうにゅう・とりにく やき豆腐 あぶらあげ とりだんご ハンバーグ	ごはん しらたき あぶら	にんじん・にら ながねぎ はくさい	609 634 675
10 (金)	ごはん	マーボー豆腐	・ひじきはるまき	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・にんじん にんにく もも・みかん・パイ	683 749 816
13 (月)	ごはん	やさいのデミグラスソースに	・わかどりのピカタ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ ひじきはるまき	ごはん・さとう あぶら でんぶん	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	694 712 747
14 (火)	りんごコッペパン	大沢小5年1組2班リクエスト献立 すきやきに	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム わかどりのピカタ	りんごコッペパン じゃがいも・あぶら マーガリン・さとう	たまねぎ・にんにく えだまめ・にんじん トマト・ブロッコリー	609 683 753
15 (水)	わかめごはん	北海道ご当地ラーメン最終弾 むろらんカレーラーメン	・のむヨーグルト(りんごあじ) ・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう やき豆腐 ぶたにく	わかめごはん・さとう かぼちゃコロッケ しらたき・あぶら	たまねぎ・しいたけ もやし ながねぎ	634 659 702
16 (木)	ラーメン	ごぼうのごもくいため	・ししゃもいそべフリッター	わかめ・ぶたにく チーズはんぺんフライ のむヨーグルト 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 にんにく もやし・パイ	663 716 770
17 (金)	ごはん	けんちんじる	・さばみそに	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ ししゃもいそべフリッター	ごはん・さとう ごま・ごまあぶら しらたき・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	550 581 627
21 (火)	ごはん	コーンポタージュ	・けチャップあじつきにくだんご(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう さばみそに・とうふ あぶらあげ	ごはん・あぶら こんにやく・でんぶん ごまあぶら	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	588 630 672
22 (水)	コッペパン	ぶたにくとじゃがいものピリからに	・ポークしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・ハム なまクリーム あじつきにくだんご	コッペパン さとう・じゃがいも あぶら いちごジャム	たまねぎ・パセリ にんじん ブロッコリー	531 584 640
23 (木)	ごはん			ぎゅうにゅう ちくわ・とりにく ポークしゅうまい	ごはん・ごまあぶら さとう・こんにやく じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ	611 642 692

	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	649kcal	25.5g	21.8g	3.0g



メール登録 配合表

牛乳は毎日つきます。
 3/16(木)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ゅう。)
 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。

今月の当日パン
 ~ 2日 ~
 高砂・水元・知利別
 旭ヶ丘
 ~ 22日 ~
 八丁平・蘭北・陣屋
 白鳥台・喜門岱