

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
7 (木)	黒糖パン	白菜とミートボールのクリーム煮	・イカリングフライ(2個)	ぎゅうにゅう なまクリーム ミートボール イカリングフライ	こくとうパン マーガリン あぶら	ほくさい・コーン にんじん しめじ	836
8 (金)	ごはん	ホイコーロー	・焼きビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	ごはん・ごまあぶら でんぶん・あぶら やきビーフン・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	853
11 (月)	スライスパン	中華ワンタンスープ	・チーズハムサンド ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ワンタン チーズハムサンド	スライスパン・あぶら でんぶん・ごま チョコクリーム	にんじん・たけのこ ほくさい ながねぎ	828
12 (火)	ごはん	お祝いしらたま汁	・さば味噌煮 ・お祝いゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく さくらかまぼこ さばみそに	ごはん しらたまもち おいわいゼリー	ごぼう・だいこん にんじん ながねぎ	778
13 (水)	メロンパン	ポトフ	・エビグラタンフライ	ぎゅうにゅう ベーコン・ウィンナー エビグラタンフライ	メロンパン じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・だいこん コーン ブロッコリー・しめじ	756
14 (木)	ごはん	煮込みおでん	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう・がんも・みそ うずらのたまご・あかみそ ちくわ・ソーランあげ どうぶのそぼろづつみ	ごはん こんにやく さとう	だいこん にんじん しょうが	771
15 (金)	ごはん	ポークカレー	・黄桃缶	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	ごはん じゃがいも マーガリン	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト おうとうかん	855
18 (月)	ごはん	鶏ごぼう汁	・あじフライ ・醤油	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・なまあげ あじフライ	ごはん こんにやく あぶら	えのきたけ・ごぼう にんじん ながねぎ	740
19 (火)	糖蜜パン	ベーコンとうずら卵のスープ	・グリルチキンハーブ(2個) ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ヨーグルト うずらのたまご グリルチキン・ベーコン	とうみつパン あぶら さとう	にんじん・キャベツ たまねぎ ほうれんそう	801
20 (水)	麦ごはん	具たくさん味噌汁	・豚肉丼	ぎゅうにゅう・みそ どうぶ・ぶたにく あぶらあげ	むぎごはん・ごま さんおんとう・あぶら ごまあぶら こんにやく・でんぶん	ごぼう・ほうれんそう たまねぎ・もやし ながねぎ・にんじん にんにく・だいこん えのきたけ・しょうが	763
21 (木)	ソフトフランスパン	ペンネボロネーゼ	・クリスピーフライドチキン	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・こなチーズ クリスピーチキン	ソフトフランスパン ペンネ・あぶら マーガリン・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	820
22 (金)	ごはん	がめ煮	・いかカツ ・ソース	ぎゅうにゅう とりにく いかカツ	ごはん・さとう こんにやく・あぶら さといも	ごぼう・れんこん しいたけ にんじん	775
25 (月)	コッペパン	春野菜のシチュー	・帆立風味フライ(2個) ・マーマレード	ぎゅうにゅう・とりにく なまクリーム ほたてふうみフライ	コッペパン・あぶら じゃがいも マーガリン マーマレード	アスパラ・たまねぎ キャベツ・にんじん グリーンピース・コーン	838
26 (火)	ごはん	ごぼうのピリ辛炒め	・さんまおかか煮	ぎゅうにゅう ぶたにく さんまおかかに	ごはん・さとう しらたき・ごまあぶら あぶら・ごま	ごぼう にんじん しょうが	765
27 (水)	りんごパン	ラビオリスープ	・デミソースハンバーグ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ラビオリ	りんごパン じゃがいも さとう・あぶら	ブロッコリー にんじん・パセリ たまねぎ	741
28 (木)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン第一弾 函館塩ラーメン	・カレーコロッケ	ぎゅうにゅう・ほたて なると・こんぶ ぶたにく	ラーメン あぶら カレーコロッケ	ながねぎ・しょうが ほくさい・にんにく ほうれんそう	830

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 797kcal	たんぱく質 30.1g	脂質 25.9g	塩分 3.0g
---------------	---------------	-------------	----------	---------



今月の当日パン  
～19日～  
室蘭西・星蘭  
翔陽・東明

牛乳は毎日つきます。 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。  
「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。)  
都合により献立の一部を変更する場合があります。  
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))  
右のQRコードからでも登録ページに進むことができます。