

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
2(月)	赤かぶと 青菜のごはん	こどもの日メニュー 山菜汁	・ちくわ磯辺揚げ ・かしわもち	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・あぶらあげ ちくわいそべあげ	あかかぶあおなごはん あぶら かしわもち	ながねぎ にんじん さんさい	751
6(金)	ごはん	中華丼	・とりつくね	ぎゅうにゅう・ぶたにく イカ・とりつくね うずらのたまご	ごはん・ごまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ・しょうが にんじん はくさい	842
9(月)	ごはん	すき焼煮	・さんまの生姜煮	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきどうふ さんまのしょうがに	ごはん しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ・しょうが ながねぎ	766
10(火)	バーガーパン	ポテトニョッキの シチュー	・てりやきハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく てりやきハンバーグ	バーガーパン ポテトニョッキ マーガリン	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	744
11(水)	ごはん	味噌けんちん汁	・ほっけ竜田揚げ ・納豆	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・なっとう・みそ ほっけたつたあげ	ごはん・あぶら つきこんにやく かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	751
12(木)	ココアパン	ワントンスープ	・タコ型たこ焼き ・いちごゼリー	ぎゅうにゅう ワントン タコがたたこやき	ココアパン・あぶら でんぶん いちごゼリー	ながねぎ・にんじん ほうれんそう たまねぎ	662
13(金)	ごはん	五目きんぴら	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ とりてんぷらうめしそ	ごはん・ごまあぶら しらたき・あぶら さとう・ごま	ごぼう・ピーマン だいこん にんじん	755
16(月)	コッペパン	ポークブラウンシチュー	・プレーンオムレツ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう・ぶたにく プレーンオムレツ なまクリーム	コッペパン・あぶら じゃがいも りんごジャム	しょうが・にんじん にんにく・しめじ たまねぎ・トマト	791
17(火)	ごはん	マーボー豆腐	・かにしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく かにしゅうまい	ごはん でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	823
18(水)	糖蜜パン	野菜スープ	・白身魚フライ ・ソース ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ベーコン にくだんご・ヨーグルト しるみざかなフライ	とうみつパン じゃがいも あぶら	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	740
19(木)	ごはん	しらたま汁	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ わかどりのごまてりやき	ごはん・ごま しらたまもち さとう・あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	778
20(金)	ごはん	豚肉と春雨の 中華炒め	・ぎょうざ(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎょうざ あつあげ	ごはん・はるさめ でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら	にんにく・にんじん キャベツ・ピーマン たまねぎ	837
23(月)	ごはん	炒り鶏	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう つと・とりにく チーズはんぺんフライ	ごはん・あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん しいたけ	793
24(火)	コッペパン	えびボールスープ	・野菜コロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう えびボール わかめ	コッペパン やさしいコロッケ はるさめ・あぶら チョコクリーム	にんじん しいたけ ながねぎ	740
25(水)	ごはん	大根と油揚げの 味噌汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ ぶたにく・みそ	ごはん さとう あぶら	だいこん・ピーマン ながねぎ・もやし たまねぎ・しょうが	748
26(木)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン第二弾 芦別ガタタン風ラーメン	・春巻き	ぎゅうにゅう・ぶたにく ほたて・イカ うずらのたまご	ラーメン・あぶら でんぶん・はるまき ごまあぶら	にんじん・ほうれんそう ながねぎ・しょうが はくさい・にんにく	804
27(金)	ごはん	チキンカレー	・洋なし缶	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	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 よなしかん	839
30(月)	黒糖パン	わかめとうずら卵の スープ	・豆腐と野菜のナゲット (2個)	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご・わかめ とうふとやさいのナゲット	こくとうパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	741
31(火)	ごはん	肉じゃが	・フキの煮物 ・のり佃煮	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ のりつくだに	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら しらたき	たまねぎ・にんじん しょうが・フキ グリーンピース	726

	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	770kcal	30.0g	24.2g	3.0g

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)
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。



今月の当日パン

～ 12日～

桜蘭・港北・本室蘭

～ 18日～

室蘭西・星蘭・翔陽・東明