

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)	糖蜜パン	ホワイトシチュー	・イカリングフライ(2個)	ぎゅうにゅう とりにく イカリングフライ	どうみつパン じゃがいも・あぶら マーガリン	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	792
2 (木)	ごはん	プルコギ	・春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりにく	ごはん・でんぶ ごまあぶら・はるまき あぶら・ごま・さとう	たまねぎ・にら キャベツ・しいたけ にんじん・にんにく	785
3 (金)	麦ごはん	のっぺい汁	・さんまの煮付け	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・あぶらあげ さんまのにつけ	むぎごはん さとう・あぶら でんぶ	だいにん・ながねぎ しょうが にんじん	857
6/4 ~ 6/10 歯と口の健康週間(カミカミweek)							
6 (月)	ごはん	ジンギスカン	・つまみ揚げチリソース和え(2個)	ぎゅうにゅう ラムにく つまみ揚げチリソース	ごはん さとう あぶら	たまねぎ・にんじん もやし・しょうが ピーマン・にんにく	811
7 (火)	バターロール	アスパラのクリーム煮	・クリスピーフライドチキン	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム クリスピーチキン	バターロール ペンネ・あぶら マーガリン	アスパラ・コーン たまねぎ にんじん	824
8 (水)	ごはん	中華すいとん	・チンジャオロース ・かむふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん・ふりかけ にこみもち ごまあぶら・あぶら	しょうが・はくさい にんじん・たけのこ ながねぎ・ピーマン	757
9 (木)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン第三弾 札幌味噌ラーメン	・えびしゅうまい(2個) ・小魚アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびしゅうまい こざかな・みそ	ラーメン・ごま あぶら・アーモンド ごまあぶら	ほうれんそう・もやし にんにく・たまねぎ ながねぎ しょうが・にんじん	815
10 (金)	ごはん	根菜のココロ煮	・鮭フライ・ソース	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず さけフライ	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいにん	780
13 (月)	糖蜜パン	ポテトとウィンナーの ジャーマン風	・メンチカツ	ぎゅうにゅう ウィンナー メンチカツ	どうみつパン じゃがいも・あぶら マーガリン	アスパラ・にんじん たまねぎ・しめじ コーン・にんにく・パセリ	821
14 (火)	ごはん	厚揚げと野菜の 甘辛煮	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・あつあげ さばのみそ	ごはん・さんおんとう さつまいも・あぶら こんにゃく	にんじん たけのこ ごぼう	838
15 (水)	スライスパン	餃子スープ	・チーズハムサンド ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぎょうざ チーズハムサンド	スライスパン あぶら いちごジャム	ながねぎ・もやし にら にんじん	741
16 (木)	ごはん	アジのつみれ汁	・若鶏唐揚げ(2個) ・味付きのり	ぎゅうにゅう・とうふ アジのつみれ・のり わかどりからあげ・みそ	ごはん・さとう あぶら でんぶ	にんじん ながねぎ ごぼう	741
17 (金)	ごはん	ポークカレー	・プルプルゼリー	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・トマト にんじん・にんにく もも・みかん・パイナップル	891
20 (月)	ごはん	八宝菜	・焼きビーフン	ぎゅうにゅう・イカ えび・ぶたにく うずらのたまご	ごはん・ごまあぶら やきビーフン でんぶ・あぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい・キャベツ	815
21 (火)	ソフトフランスパン	白菜とミートボールの クリーム煮	・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうにゅう・にくだんご なまクリーム はたてふうみフライ	ソフトフランスパン マーガリン あぶら	はくさい・コーン にんじん しめじ	787
22 (水)	ごはん	けんちん汁	・焼きつくね	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・やきつくね・みそ なると・とうふ・あかみそ	ごはん いももち さとう・あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ	722
23 (木)	ココアパン	ABCスープ	・グリルチキンハーブ(2個) ・焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう ベーコン グリルチキン	ココアパン・マカロニ あぶら・じゃがいも やきプリンタルト	たまねぎ・パセリ にんじん コーン・しめじ	794
24 (金)	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・あつあげ いわしのうめ	ごはん・でんぶ さんおんとう あぶら	かぼちゃ・しょうが たまねぎ にんじん	791
27 (月)	りんごパン	わかめスープ	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ うずらのたまご	りんごパン でんぶ・あぶら やさいコロッケ	ながねぎ えのきたけ にんじん	740
28 (火)	ごはん	ハヤシライス	黄桃缶	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん あぶら マーガリン	トマト・おうとうかん グリーンピース・たまねぎ にんじん・にんにく	865
29 (水)	コッペパン	キャベツとベーコンの コンソメスープ	・ケチャップ味付き肉団子(2個) ・ヨーグルト・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン・ヨーグルト あじつきにくだんご	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	キャベツ・コーン たまねぎ・パセリ にんじん	738
30 (木)	ごはん	飛鳥鍋	・黒はんぺんフライ	ぎゅうにゅう・みそ やきとうふ・とりにく くろはんぺんフライ	ごはん こんにゃく あぶら	だいにん・はくさい にんじん・しめじ ながねぎ	741

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 793kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 25.5g	塩分 2.8g
---------------	---------------	-------------	----------	---------



今月の当日パン

1日 ~ 桜蘭・港北・本室蘭

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。