

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 (金)	ごはん	すき焼煮	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう やき豆腐・ぶたにく ちくわいそべあげ	ごはん・あぶら しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	775
4 (月)	ごはん	変わりマーボ	・かにしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ かにしゅうまい	ごはん でんぶん さとう	ながねぎ・しょうが なす・しいたけ にら	796
5 (火)	コッペパン	オリンピック応援献立 フェジヨアータ	・チキンナゲット(2個) ・コーヒープリン	ぎゅうにゅう だいず・ベーコン きんときまめ チキンナゲット	コッペパン・あぶら じゃがいも コーヒープリン マーガリン	たまねぎ・パセリ にんじん にんにく	786
6 (水)	ごはん	いももち汁	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ・とりにく あかみそ・なると チーズはんぺんフライ	ごはん いももち あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ	796
7 (木)	ラーメン	七夕献立&北海道ご当地ラーメン第四弾 旭川しょうゆラーメン	・星のコロッケ・星型のり	ぎゅうにゅう・のり ぶたにく・チャーシュー なると・わかめ	ラーメン ほしのコロッケ あぶら	にんじん・コーン ながねぎ もやし	811
8 (金)	ごはん	鶏塩鍋	・春巻き	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ にくだんご・やき豆腐	ごはん・あぶら しらたき はるまき	にんじん ながねぎ・はくさい えのきたけ	746
11 (月)	糖蜜パン	ベーコンとわかめの スープ	・てりやきハンバーグ	ぎゅうにゅう・わかめ うずらのたまご ベーコン てりやきハンバーグ	どうみつパン さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう	649
12 (火)	ごはん	鶏肉とじゃが芋の ピリ辛煮	・さんまの生姜煮	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわ さんまのしょうがに	ごはん・ごまあぶら じゃがいも・さとう こんにゃく	にんじん さやいんげん しょうが	726
13 (水)	黒糖パン	コーンスープ	・白身魚フライ ・ソース	ぎゅうにゅう・ハム なまクリーム しるみぎかなフライ	こくとうパン あぶら じゃがいも	にんじん・コーン ブロッコリー パセリ	754
14 (木)	ごはん	さつま汁	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく とりてんぷらうめしそ	ごはん・あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ だいこん ごぼう	726
15 (金)	ごはん	五目きんぴら	・ししゃも磯辺フリッター	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく ししゃもいそべ フリッター	ごはん・ごまあぶら しらたき・あぶら さとう・ごま	にんじん・ピーマン だいこん ごぼう	738
19 (火)	ごはん	うずら卵のカレー	・フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご なまクリーム	ごはん・じゃがいも しらたまもち 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	902
20 (水)	メロンパン	ラビオリスープ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう ハム・ラビオリ メンチカツ	メロンパン 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	748
21 (木)	ごはん	夏野菜の味噌炒め	・豆腐のそばろ包み	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ とうふのそばろづつみ	ごはん さとう あぶら	にんじん・なす にんにく・キャベツ ピーマン・しょうが たまねぎ・もやし	780
22 (金)	ごはん	鶏ごぼう汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・ぶたにく なまあげ	ごはん・さとう こんにゃく あぶら	にんじん・たまねぎ ながねぎ・ピーマン しょうが ごぼう・もやし	730

	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	764kcal	29.6g	23.0g	2.9g



☆☆☆☆☆☆☆☆

★ 今月の当日パン ~13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。