

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 (木)	ごはん	しらたま汁	・さんまの生姜煮 ・ふりかけ(のりたま)	ぎゅうにゅう・ナルト あぶらあげ・とりにく さんまのしょうがに	ごはん にこみもち のりたま	ながねぎ ごぼう にんじん	755
2 (金)	ごはん	大根のそぼろ煮	・黒はんぺんフライ	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく くろはんぺんフライ	ごはん・こんにやく でんぶん・あぶら さんおんどう	だいにん・しょうが にんじん さやいんげん	768
5 (月)	糖蜜パン	秋の実りシチュー	・イカリングフライ(2個)	ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム イカリングフライ	とうみつパン さつまいも・あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん コーン	828
6 (火)	ごはん	ぎょうざスープ	・カルビ焼き	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	ごはん あぶら さとう	ながねぎ・もやし にら・たまねぎ にんじん	738
7 (水)	バーガーパン	マカロニのハヤシ風煮	・メンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ	バーガーパン ペンネ・あぶら マーガリン・さとう	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト ブロッコリー	754
8 (木)	ごはん	豚汁	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ おろしハンバーグ	ごはん・あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいにん・しょうが	754
9 (金)	ごはん	炒り鶏	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう・つと とりにく とうふのそぼろつづみ	ごはん・あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん たけのこ	745
12 (月)	ごはん	マーボー豆腐	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう とうふ・ぎょうざ ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	838
13 (火)	コッペパン	ラビオリスープ	・若鶏のごま照り焼き ・ミルメークココア・いちごジャム	ぎゅうにゅう わかどりの ごまてりやき ぶたにく	コッペパン・ラビオリ じゃがいも いちごジャム ミルメークココア	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー	748
14 (水)	ごはん	味噌けんちん汁	・いわしのみぞれ煮	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・とうふ いわしのみぞれに	ごはん こんにやく かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ だいにん にんじん	753
15 (木)	ラーメン	中標津風 ミルクラーメン	・かぼちゃコロッケ ・お月見ゼリー	ぎゅうにゅう ナルト・みそ チャーシュー	ラーメン・あぶら かぼちゃコロッケ おつきみゼリー	コーン・にんにく ながねぎ・しょうが にんじん	843
16 (金)	ごはん	ポークカレー	・黄桃缶	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	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 おうとうかん	818
20 (火)	チキンライス	えびボールスープ	・オムレツ ・ヨーグルト ・ケチャップ	ぎゅうにゅう・わかめ えびボール オムレツ・ヨーグルト	チキンライス はるさめ さとう	にんじん しいたけ ながねぎ	734
21 (水)	黒糖パン	鶏肉のトマト煮	・豆腐と野菜のナゲット(2個)	ぎゅうにゅう とりにく・だいず とうふとやさいのナゲット	こくとうパン あぶら・さとう マーガリン	しめじ・にんじん たまねぎ・トマト ブロッコリー	789
23 (金)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・焼きつくね	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・つと やきつくね	ごはん・ごまあぶら しらたき・ごま さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいにん	739
26 (月)	ごはん	キャベツと豚肉の 味噌炒め	・タコ型たこ焼き	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ	ごはん あぶら・さとう たこがたたこやき	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	750
27 (火)	コッペパン	わかめスープ	・野菜コロッケ ・マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう わかめ・とうふ うずらのたまご	コッペパン・あぶら やさしいコロッケ・ごま マーシャルビーンズ	にんじん・コーン ながねぎ たまねぎ	738
28 (水)	ごはん	とりにくとさつまいも の甘辛煮	・さばの味噌煮	ぎゅうにゅう とりにく さばのみそに	ごはん・ごまあぶら さつまいも・あぶら こんにやく	しょうが にんじん たけのこ	808
29 (木)	コッペパン	じゃがベーコン	・若鶏唐揚げ(2個) ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン わかどりからあげ	コッペパン・じゃがいも マーガリン・あぶら チョコクリーム	さやいんげん たまねぎ にんじん・コーン	798
30 (金)	ごはん	煮込みおでん	・あじフライ	ぎゅうにゅう・ちくわ うずらのたまご・みそ うおしがあげボール あかみそ・がんも あじフライ	ごはん・さとう こんにやく あぶら	だいにん にんじん しょうが	802

	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	775kcal	29.1g	23.7g	2.9g



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。

今月の当日パン  
 ~21日  
 室蘭西・星蘭  
 翔陽・東明