

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 (火)	ごはん	鶏ごぼう汁	・あじフライ	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・あつあげ 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	739
2 (水)	コッペパン	マカロニのクリーム煮	・メンチカツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・メンチカツ なまクリーム・ベーコン だっしふんにゅう	コッペパン・あぶら ペンネ・マーガリン いちごジャム	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	799
4 (金)	麦ごはん	炒り鶏	・さんま生姜煮	ぎゅうにゅう とりにく・つと さんましょうがに	むぎごはん・あぶら こんにやく さとう	ごぼう・たけのこ にんじん グリーンピース	762
7 (月)	ごはん	餃子スープ	・五目野菜春雨炒め	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	ごはん・あぶら はるさめ さとう	ながねぎ・もやし・にら にんじん・たけのこ しょうが・ピーマン	757
8 (火)	バーガーパン	えびボールスープ	・てりやきハンバーグ ・スライスチーズ・ミルクココア	ぎゅうにゅう・わかめ えびボール・チーズ ベーコン てりやきハンバーグ	バーガーパン ミルクココア さとう	にんじん ながねぎ しめじ	739
9 (水)	ごはん	鶏肉の味噌炒め	・春巻き	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・あかみそ あつあげ	ごはん あぶら はるまきのかわ	キャベツ・ピーマン たまねぎ・にんにく はるまき にんじん・しょうが	764
10 (木)	ごはん	五目きんぴら	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわいそべあげ	ごはん・ごまあぶら しらたき・あぶら ごま・さとう	ごぼう・ピーマン だいこん にんじん	739
11 (金)	ごはん	ポークカレー	・青リンゴゼリー和え	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・ナタデココ あおりんごゼリー	たまねぎ・にんじん にんにく もも・みかん・パイ	857
14 (月)	ココアパン	白菜と肉団子のスープ	・白身魚フライ・ソース	ぎゅうにゅう にくだんご しるみざかなフライ	ココアパン あぶら パンこ	にんじん・ながねぎ はくさい しめじ	755
15 (火)	ごはん	三平汁	・チキンカツ・納豆	ぎゅうにゅう・こんぶ さけ・チキンカツ とうふ・なっとう	ごはん じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	816
16 (水)	コッペパン	きのこのハッシュドポーク	・野菜コロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	コッペパン・あぶら やさいコロッケ トマト・マッシュルーム マーガリン・じゃがいも チョコクリーム	しめじ・にんじん たまねぎ・グリーンピース たまねぎ・にんにく	963
17 (木)	ごはん	煮込みおでん	・手羽元やわらか煮	ぎゅうにゅう・がんも・みそ うずらのたまご・あかみそ てばもとやわらかに うおがしあげボール・ちくわ	ごはん こんにやく さとう	だいこん にんじん しょうが	771
18 (金)	ごはん	しらたま汁	・イカリングフライ (2個)	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・ナルト イカリングフライ	ごはん にこみもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	777
21 (月)	糖蜜パン	じゃがベーコン	・タコ型たこ焼き	ぎゅうにゅう ベーコン たこ	とうみつパン じゃがいも・あぶら マーガリン・たこやき	しめじ・にんじん グリーンピース コーン・たまねぎ	759
22 (火)	ごはん	豚肉と厚揚げの中華炒め	・若鶏と野菜の焼きつくね	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ やきつくね	ごはん・でんぶ あぶら・さとう ごまあぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	784
24 (木)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン第八弾 稚内風ラーメン	・肉しゅうまい(2個) ・プリン	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご チャーシュー・ナルト こんぶ・にくしゅうまい	ラーメン さとう プリン	にんじん ながねぎ もやし	860
25 (金)	コッペパン	ドライカレーペンネ	・グリルチキン(2個) ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう・ぶたにく グリルチキン こなチーズ	コッペパン・ペンネ マーガリン・あぶら ピーナッツクリーム	たまねぎ・にんにく グリーンピース にんじん・しょうが	879
28 (月)	黒糖パン	ホワイトシチュー	・ケチャップ味付き肉団子(2個)	ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう あじつきにくだんご	ことうパン じゃがいも マーガリン	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	748
29 (火)	ごはん	豚汁	・いわしのゆず風味煮	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ いわしのゆずふうみに	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 だいこん・しょうが	750
30 (水)	揚げパン	わかめスープ	・チキンナゲット(2個) ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・わかめ ベーコン・ヨーグルト チキンナゲット とうふ・うずらのたまご	あげパン あぶら ごま	にんじん ながねぎ たまねぎ	817

	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	792kcal	31.3g	26.0g	3.4g



メール登録 配合表



牛乳は毎日つきます。(15日は登別牛乳がつきます)
 都合により献立の一部を変更する場合があります。
 「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。)
 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。
 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)
 QRコードからメール登録や配合表を確認することができます。