

Q サンタは何人いるかな? 探してみてもね
答えは下に書いてあるよ

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	マーボー豆腐	・カレービーフン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・ビーフン でんぶん さとう	にら・あかピーマン ながねぎ・たまねぎ にんじん しいたけ・しょうが	851
2 (金)	ごはん	鶏塩鍋	・ちかフライ・醤油	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・あぶらあげ にくだんご・ちかフライ	ごはん こんにやく あぶら	にんじん・ながねぎ えのきたけ はくさい	797
5 (月)	ごはん	大根のそぼろ煮	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう・とりにく あつあげ とりてんぷらうめしそ	ごはん・さんおんどう でんぶん・あぶら こんにやく	だいにん・しょうが にんじん えだまめ	769
6 (火)	メロンパン	じゃがベーコン	・エビグラタンフライ	ぎゅうにゅう ベーコン エビグラタンフライ	メロンパン・あぶら じゃがいも マーガリン	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	766
♥西いぶりなかよし給食♥ 西いぶり産の食材を使用しています							
7 (水)	ごはん	うずら卵とホタテのカレー	・カトリンごゼリー和え	ぎゅうにゅう・ホタテ うずらのたまご なまクリーム	ごはん・ゼリー じゃがいも マーガリン	たまねぎ・トマト にんじん・りんご にんにく	838
8 (木)	ラーメン	北海道ご当地ラーメン第九弾 釧路ラーメン	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・わかめ ナルト・ぶたにく チーズはんぺんフライ	ラーメン あぶら パンこ	ながねぎ はくさい もやし	820
9 (金)	ごはん	豚キムチ	・春巻き	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ あかみそ	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさい・ピーマン にんじん・たまねぎ たけのこ・はるまき	780
12 (月)	コッペパン	ミートボールのトマト煮	・かぼちゃクノーデル ・元気ヨーグルト・いちごジャム	ぎゅうにゅう にくだんご ヨーグルト	コッペパン・あぶら さとう・いちごジャム かぼちゃクノーデル	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・トマト パセリ しめじ・にんにく	775
13 (火)	麦ごはん	すいとん汁	・豚肉丼	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ ナルト・ぶたにく	むぎごはん・ごま さんおんどう・あぶら ごまあぶら でんぶん・すいとん	にんじん・しょうが ながねぎ・たまねぎ もやし・ほうれんそう ごぼう・にんにく	806
14 (水)	黒糖パン	ベーコンと野菜のクリーム煮	・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう ほたてふうみフライ	ことうパン・あぶら じゃがいも マーガリン	にんじん・パセリ たまねぎ・はくさい コーン・グリーンピース	771
15 (木)	ごはん	室蘭産の鮭と昆布使用 石狩汁	・たれ付き肉団子(2個)	ぎゅうにゅう・こんぶ さけ・みそ・あかみそ あぶらあげ・とうふ たれつきにくだんご	ごはん じゃがいも さとう・あぶら	だいにん にんじん ながねぎ	750
16 (金)	キャロットピラフ	クリスマスメニュー キラキラ コンソメスープ	・クリスピーフライドチキン ・クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン クリスピーチキン	キャロットピラフ あぶら クリスマスケーキ	にんじん・パセリ キャベツ・だいにん たまねぎ・コーン	790
19 (月)	ごはん	豚肉のすき焼き風煮	・いわしのみぞれ煮	ぎゅうにゅう やきどうふ・ぶたにく いわしのみぞれに	ごはん さんおんどう しらたき	はくさい・ながねぎ しいたけ・たまねぎ えのきたけ	810
20 (火)	ココアパン	ワンタンスープ 冬至メニュー	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく・ワンタン	ココアパン・でんぶん ごまあぶら ごま・やさしいコロッケ	キャベツ・にんじん たまねぎ コーン・グリーンピース	747
21 (水)	ごはん	味噌けんちん汁	・カルビ焼き	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・ぶたにく とうふ	ごはん・ごまあぶら こんにやく・ごま かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ・もやし だいにん・ピーマン しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ	763

	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	789kcal	29.1g	24.0g	3.2g



メール登録

配合表

牛乳は毎日つきます。(7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。



当日パン

12日
室蘭西・星蘭
翔陽・東明

14日
桜蘭・港北
本室蘭

答え:4人