

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)	麦ごはん	中華風わかめスープ	・ビビンバ	ぎゅうにゅう・とうふ わかめ・ぶたにく うずらのたまご	むぎごはん・さとう でんぶん・ごま ごまあぶら	たけのこ・にんじん にんにく・えのきたけ ほうれんそう・もやし ながねぎ・しょうが	740
2 (金)	ごはん	どさんこ汁	・鶏ごぼうメンチカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん・あぶら じゃがいも マーガリン	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ とりごぼうメンチカツ だいにん・しょうが	757
6/4～6/10 歯と口の健康週間(カミカミweek)							
5 (月)	ごはん	根菜の कोरोコ煮	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・ナルト とりにく・だいず さばみそに	ごはん 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・えだまめ	773
6 (火)	りんごパン	野菜いもちスープ	・ささみチーズフライ(2個) ・小魚アーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン・こごかな ささみチーズフライ	りんごパン いもち・あぶら アーモンド	にんじん・コーン しめじ・もやし たまねぎ・パセリ	740
7 (水)	ごはん	豚肉のすき焼き風煮	・えびしゅうまい(2個) ・かむふりかけ	ぎゅうにゅう やきどうふ・ぶたにく えびしゅうまい	ごはん さんおんどう しらたき	はくさい・ながねぎ たまねぎ・かむふりかけ えのきたけ・しいたけ	750
8 (木)	うどん	肉うどん	・かぼちゃコロッケ ・レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ かまぼこ	うどん・パンこ あぶら・さとう レモンタルト	にんじん・えのきたけ ながねぎ・しいたけ ごぼう・かぼちゃコロッケ	748
9 (金)	ごはん	つみれ汁	・いかカツ	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・あかみそ いかカツ とりごぼうボール・みそ	ごはん こんにゃく あぶら・さとう	だいにん にんじん ながねぎ	763
12 (月)	バーガーパン	アスパラのクリーム煮	・照り焼きハンバーグ ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう・チーズ なまクリーム・ベーコン teriやきハンバーグ	バーガーパン パンネ マーガリン	アスパラ・コーン たまねぎ にんじん	778
13 (火)	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮	・きびなごのかりかりフライ(2個) 原材料に魚卵を含む可能性があります。	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく きびなごのかりかりフライ	ごはん・でんぶん じゃがいも・あぶら さんおんどう	グリーンピース しょうが・たまねぎ にんじん	738
14 (水)	バターパン	ベーコンとうずら卵のスープ	・つまみ揚げチリソース和え(2個) ・プリン	ぎゅうにゅう つまみあげチリソース うずらのたまご ベーコン・プリン	バターパン さとう あぶら	にんじん・キャベツ ブロッコリー たまねぎ	753
15 (木)	ごはん	中華丼	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう イカ・ぶたにく うずらのたまご	ごはん・あぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい・ぎょうざ	793
16 (金)	ごはん	炒り鶏	・ボーク味噌カツ	ぎゅうにゅう つと・とりにく ボークみそカツ	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	792
19 (月)	ごはん	鶏塩鍋	・さんまのカレー煮	ぎゅうにゅう・にんじん・くだんご とりにく・あぶらあげ さんまカレー・にんじん	ごはん しらたき さとう	にんじん・ながねぎ えのきたけ はくさい	759
20 (火)	コッペパン	野菜のクリームスープ	・クリスピーフライドチキン ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン クリスピーチキン	コッペパン・マーガリン あぶら・じゃがいも チョコクリーム	たまねぎ・にんじん ブロッコリー コーン	800
21 (水)	ごはん	さつまい	・春巻き	ぎゅうにゅう みそ・とうふ ぶたにく	ごはん・あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ だいにん ごぼう・はるまき	744
22 (木)	黒糖パン	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	こ(とう)パン・あぶら じゃがいも マーガリン	ブロッコリー・コーン さやいんげん・パセリ にんじん・しめじ たまねぎ・にんにく	779
23 (金)	ごはん	すいとん汁	・切干大根煮 ・おさかなふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ナルト・とりにく	ごはん・すいとん こんにゃく ふりかけ	にんじん・しいたけ ながねぎ だいにん・ごぼう	737
26 (月)	ごはん	ポークカレー	ノックスビルWelcome Menu ・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム ほたてふうみフライ	ごはん・あぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ・トマト にんじん にんにく	895
27 (火)	ごはん	豚肉と野菜のピリ辛炒め	・いわしのみぞれ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ いわしのみぞれに	ごはん・さとう あぶら でんぶん	たまねぎ・ピーマン にんじん・たけのこ にんにく キャベツ・しょうが	809
28 (水)	ココアパン	ホワイトシチュー	・たれ付き肉団子(2個)	ぎゅうにゅう とりにく たれつきにくだんご	ココアパン 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	762
29 (木)	ごはん	かわりきんぴら	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう さつまいも・ぶたにく とりてんぷらめしそ	ごはん・さとう しらたき ごま・あぶら	ごぼう にんじん だいにん	738
30 (金)	ごはん	具だくさん味噌汁	・豚肉丼 ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ヨーグルト あぶらあげ・ぶたにく	ごはん・さんおんどう あぶら・ごま こんにゃく	だいにん・たまねぎ ながねぎ・にんじん にんにく・もやし・ごぼう えのきたけ・しょうが ピーマン	746

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 768kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.5g 塩分 3.1g

今月の当日パン

牛乳は毎日つきます。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。)
お子様が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。



メール登録 配合表

～20日～
室蘭西・星蘭
翔陽・東明