

| 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 |
|-----------|--------|-------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------|
| 2 (月) | くりごはん | 大沢小5年1組2班リクエスト献立 ぐだくさんみそしる | ・カボチャコロック | ぎゅうにゅう・ワカメ とうふ・みそ | くりごはん あぶら | ごぼう・だいこん かぼちゃコロック | 566 597 |
| 3 (火) | メロンパン | ぎょうざスープ | ・チキンナゲット(2こ) | ぎゅうにゅう チキンナゲット | メロンパン ぎょうざのかわ | にんじん ながねぎ | 617 627 |
| 4 (水) | ごはん | だいこんとイカボールのもの | ・いわしのみぞれに ・おつきみだんご | ぎゅうにゅう・ごはん とりにく・いわし だし | ごはん・こんにやく さんあんどう | だいこん ごぼう | 647 680 |
| 5 (木) | とうみつパン | 海陽小5年2組4班リクエスト献立 やさいスープ | ・メンチカツ | ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナー | とうみつパン じゃがいも | にんじん・キャベツ ブロッコリー | 534 587 |
| 6 (金) | ごはん | いりどり | ・カレービーフン | ぎゅうにゅう とりにく | ごはん・あぶら こんにやく・ビーフン | ごぼう・えだまめ にんじん・ピーマン | 561 590 |
| 10 (火) | ごはん | さつまじる | ・はるまき ・あじつきのり | ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・みそ | ごはん・あぶら さつまいも | にんじん・ながねぎ たまねぎ・はるまき | 548 577 |
| 11 (水) | せわりパン | 天沢小5年1組1班リクエスト献立 パンキンシチュー | ・ポークやきそば ・ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく・ヨーグルト | せわりパン やきそば | にんじん・ブロッコリー たまねぎ・かぼちゃ | 549 611 |
| 12 (木) | むぎごはん | チキンカレー | ・ラ・フランスゼリーのフルーツあえ | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | むぎごはん・ゼリー じゃがいも・あぶら | たまねぎ・にんにく にんじん・トマト | 683 753 |
| 13 (金) | ごはん | かわりきんぴら | ・とりてんぷらうめしそ | ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまいも | ごはん・さとう しらすあげ | ごぼう にんじん | 591 625 |
| 16 (月) | ごはん | だまこじる | ・しるみぎかなフライ ・ソース | ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ | ごはん・しらす こめだんご・さとう | にんじん・ながねぎ ごぼう・たまぎたけ | 549 574 |
| 17 (火) | コッペパン | ポークビーンズ | ・ブレンオムレツ ・チョコクリーム | ぎゅうにゅう・だし ベーコン | コッペパン・あぶら じゃがいも・さとう | たまねぎ・トマト・コーン マッシュルーム・パセリ | 529 587 |
| 18 (水) | ごはん | じゃがいものそばに | ・ちくわいそべあげ | ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく | ごはん・さんあんどう じゃがいも・あぶら | グリーンピース しょうが・たまねぎ | 575 608 |
| 19 (木) | ラーメン | 全国ご当地ラーメン第6弾 おのみちラーメン | ・チキンあまずいため | ぎゅうにゅう・ナルト チャーシュー | ラーメン あぶら | ながねぎ・もやし にんにく・エリンギ | 533 580 |
| 20 (金) | ごはん | マーボーどうふ | ・ぎょうざ(2こ) | ぎゅうにゅう とうふ・だし | ごはん・あぶら でんぶ | にら・しょうが ながねぎ・ぎょうざ | 634 669 |
| 23 (月) | りんごパン | ラビオリスープ | ・カマンベールチーズコロック | ぎゅうにゅう ぶたにく | りんごパン じゃがいも・あぶら | ブロッコリー パセリ・にんじん | 526 587 |
| 24 (火) | ごはん | にこみおでん | ・ポークしゅうまい(1こ) | ぎゅうにゅう・ちくわ うずらのたまご・みそ | ごはん こんにやく | だいこん にんじん | 569 602 |
| 25 (水) | ごはん | しらすたまじる | ・ぶたにくのおいだれいため | ぎゅうにゅう・ナルト とりにく・ぶたにく | ごはん・あぶら にこみもち | ながねぎ・たまねぎ しょうが・ごぼう | 578 618 |
| 26 (木) | こくとうパン | 海陽小5年1組4班リクエスト献立 ホワイトシチュー | ・わかどりからあげ(2こ) | ぎゅうにゅう・ぶたにく だっしふんにゅう | こくとうパン じゃがいも | たまねぎ・コーン にんじん | 598 639 |
| 27 (金) | ごはん | けんちんじる | ・さばみそに | ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ | ごはん こんにやく | だいこん・にんじん ながねぎ | 580 608 |
| 30 (月) | ごはん | にくじゃが | ・さんまのしょうがに | ぎゅうにゅう ぶたにく | ごはん・さんあんどう じゃがいも・あぶら | たまねぎ・しょうが グリーンピース | 544 576 |
| 31 (火) | ココアパン | ベーコンとうずらたまごのスープ | ・コーンフライ ・やきプリンタルト | ぎゅうにゅう うずらのたまご | ココアパン あぶら | たまねぎ・にんじん コーンフライ | 587 618 |

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.5g 塩分 2.5g

今月の当日パン

～5日～
みなと・地球岬
天沢・大沢・海陽
～17日～
高砂・水元・知利別・旭ヶ丘

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。(はしは毎日洗ひましょう。)
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)
右の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