


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	
	特定原材料及び特定原材料に準ずるもの()はコンタミネーション			コンタミネーション...製造等の過程で意図せず混入する可能性があること				
1 (火)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	ポテトとウィンナーの ジャーマン風 こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・チキンナゲット(2個) こむぎ、だいず、とりにく	・いちごジャム りんご	ぎゅうにゅう ウィンナー チキンナゲット	コッペパン・あぶら じゃがいも・バター いちごジャム	プロックロー・にんにく パセリ アスパラ・にんじん たまねぎ・しめじ・コーン	742
2 (水)	たけのこごはん こむぎ、だいず ぶたにく、とりにく	子どもの日メニュー 具だくさん味噌汁 だいず、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、こま、ぶたにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	・豚肉の塩ダレ炒め こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・かしわもち (こむぎ、にゅう、だいず、(くるみ、こま、りんご、もも)	ぎゅうにゅう・みそ どうぶ・ぶたにく あぶらあげ	たけのこごはん こんにゃく・あぶら かしわもち	だいにん・たまねぎ にんじん・ながねぎ ごぼう えのきたけ・キャベツ	830
7 (月)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	かわりきんぴら こむぎ、だいず、こま、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	・たれ付き肉団子(2個) こむぎ、だいず、こま、ぶたにく、とりにく、りんご		ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ たれつきにだんご	ごはん・さとう にんにく あぶら	ごぼう にんじん だいにん	772
8 (火)	バターロール こむぎ、たまご、にゅう	ポトフ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・メンチカツ こむぎ、にゅう、だいず、こま、ぶたにく、とりにく、(たまご、えび、かに)		ぎゅうにゅう・ベーコン ウィンナー メンチカツ	バターロール じゃがいも あぶら	キャベツ・にんじん だいにん・プロックロー たまねぎ・しめじ・コーン	791
9 (水)	ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(ぎゅうにく、りんご、ゼラチン)	ドライカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(ぎゅうにく、りんご、ゼラチン)	・黄桃缶 もも		ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく あとうかん グリーンピース	822
10 (木)	ラーメン こむぎ (たまご、だいず、そば)	味噌ラーメン こむぎ、だいず、こま、ぶたにく、とりにく、さば	・ぎょうざ(2個) こむぎ、だいず、ぎゅうにく、こま、ぶたにく、とりにく、ゼラチン		ぎゅうにゅう ぶたにく みそぎょうざ	ラーメン あぶら・こま こまあぶら	ほうれんそう・ながねぎ たまねぎ・もやし にんにく にんじん・しょうが	785
11 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	どさんこ汁 にゅう、だいず、ぶたにく、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、こま、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	・カボチャ挽肉フライ こむぎ、だいず、ぶたにく		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん・バター じゃがいも あぶら	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ かぼちゃひきにく・フライ だいにん・しょうが	757
14 (月)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	ぎょうざスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、こま、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・チーズはんぺんフライ こむぎ、たまご、にゅう、だいず	・チョコクリーム こむぎ、にゅう	ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ ぶたにく	コッペパン・あぶら すいぎょうざ チョコクリーム	にんじん・しいたけ ながねぎ もやし	742
15 (火)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	厚揚げの四川風煮 こむぎ、だいず、こま、ぶたにく	・春巻き こむぎ、にゅう、だいず、こま、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、(えび)		ぎゅうにゅう あつあげ・みそ ぶたにく・あかみそ	ごはん・あぶら さとう こまあぶら	たまねぎ・ピーマン キャベツ・しょうが はるまき にんじん・にんにく	773
16 (水)	ココアパン こむぎ、たまご、にゅう	白花豆のクリーム煮 こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・手羽元やわらか煮 こむぎ、だいず、とりにく		ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう しるはなまめ てばもとやわらかに	ココアパン バター さとう	えだまめ・はくさい たまねぎ・にんじん コーン・プロックロー	748
17 (木)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	味噌バター肉じゃが こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、こま、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	・さんまみぞれ煮 こむぎ、だいず、とりにく、さば		ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく さんまみぞれに	ごはん・バター じゃがいも あぶら・さとう	にんじん たまねぎ・ながねぎ グリーンピース	746
18 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	しらたま汁 こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、こま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	・鶏てんぷら梅しそ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、とりにく		ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ とりてんぷらうめしそ	ごはん にこみもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	752
21 (月)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	郷土料理 第一弾 秋田県 だまこ汁 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、さば	・さば味噌煮 だいず、さば		ぎゅうにゅう とりにく さばみそに	ごはん・さとう こめだんご しらたま	にんじん・ごぼう ながねぎ・はくさい たまぎたけ	752
22 (火)	スライスパン こむぎ、たまご、にゅう	春野菜のシチュー こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	・てりやきハンバーグ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご	・スライスチーズ にゅう	ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう スライスチーズ てりやきハンバーグ	スライスパン じゃがいも あぶら	アスパラ・たまねぎ キャベツ・にんじん グリーンピース・コーン	789
23 (水)	麦ごはん こむぎ、たまご、にゅう	ポークカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、(ぎゅうにく、ゼラチン)	・ピーチゼリーのフルーツ和え りんご、もも		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく	むぎごはん・あぶら ナタデココ・ゼリー じゃがいも	たまねぎ・にんじん にんにく もも・みかん・パイナップル	849
24 (木)	うどん こむぎ (たまご、だいず、そば)	かき揚げうどん こむぎ、たまご、だいず、とりにく、さば	・野菜とこなごのかき揚げ こむぎ、だいず、(えび、かに)	・レモンカスタードタルト こむぎ、たまご、にゅう、だいず	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	うどん あぶら レモンカスタードタルト	にんじん・かき揚げ ながねぎ しいたけ	888
25 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	大根のそぼろ煮 こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、こま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	・チキン味噌カツ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく チキンみそカツ	ごはん・さんおんどう でんぶふん・あぶら こんにゃく	だいにん・しょうが にんじん えだまめ	739
28 (月)	りんごパン こむぎ、たまご、にゅう りんご	白菜と肉団子のスープ こむぎ、にゅう、だいず、こま、ぶたにく、とりにく、(たまご、えび、かに)	・野菜コロッケ こむぎ、にゅう、だいず	・野菜コロッケ 	ぎゅうにゅう にだんご とりにく	りんごパン マロニー やさいコロッケ	しめじ・ながねぎ にんじん はくさい	767
29 (火)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	麻婆豆腐 こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・焼きビーフン こむぎ、だいず、こま、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう・みそ どうぶ・だいず ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶふん・さとう 焼きビーフン	しいたけ・しょうが にら・にんにく ながねぎ	801
30 (水)	糖蜜パン こむぎ、たまご、にゅう	マカロニのハヤシ風煮 こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、さけ、りんご、バナナ、(さば、ゼラチン)	・クリスピーフライドチキン こむぎ、だいず、とりにく		ぎゅうにゅう ぶたにく クリスピーチキン	どうみつパン さとう ペンネ・あぶら	プロックロー・トマト たまねぎ・にんにく にんじん・えだまめ	763
31 (木)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	キャベツと豚肉の味噌炒め こむぎ、だいず、ぶたにく	・えびしゅうまい(2個) こむぎ、だいず、えび、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう・あかみそ みそ・ぶたにく・あつあげ えびしゅうまい	ごはん さとう あぶら	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	729

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 778kcal たんぱく質 29.1g 脂質 23.9g 塩分 3.0g

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>)

右の二次元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

~16日~
室蘭西・星蘭
翔陽・東明
~30日~
桜蘭・港北・本室蘭