

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 (金)	わかめごはん (えび、かに)	せつぶんメニュー こんさいじる こむぎ、だいず、とりにく、さば	いわしのうめ こむぎ、だいず	こくとうふくまめ こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、えび、かに、イカ、らっかせい、カシューナッツ、くろみ、ごま、とりにく、さけ)	ぎゅうにゅう・とりにく いわしのうめ どうふ こくとうふくまめ	わかめごはん さとう でんぷん	ごぼう・だいこん にんじん・こまつな れんこん	551 579 620
4 (月)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	海陽小5年1組7班リクエスト献立 はくさいとにくだんごのスープ こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、(たまご、えび、かに、ぎゅうにく、りんご、やまいも、ゼラチン)	キャベツメンチカツ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(えび、かに)	いちごジャム りんご	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	コッペパン マロニー・あぶら いちごジャム	にんじん・しめじ はくさい・ながねぎ キャベツメンチカツ	564 613 670
5 (火)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	キャベツとぶたにくのみそいため こむぎ、だいず、ぶたにく	しろみざかなフライ こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)	ソース だいず	ぎゅうにゅう・みそ あかみそ ぶたにく・あつあげ しろみざかなフライ	ごはん あぶら さとう	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	588 630 678
6 (水)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	マカロニのハヤシふう 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)	ジャーマンポテト こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	チョコクリーム こむぎ、にゅう	ぎゅうにゅう ウイナー・ぶたにく	コッペパン・じゃがいも ペンネ・チョコクリーム	ブロックリー・コーン たまねぎ・にんにく えだまめ	636 708 782
7 (木)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	いもだんごじる だいず、とりにく、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	やさいコロッケ こむぎ、にゅう、だいず		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう・みそ どうふ とりにく	ごはん・あぶら いももち やさいコロッケ	にんじん ごぼう ながねぎ	595 622 667
8 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	ぎょうざスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	ビーフン こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん・あぶら ビーフン ぎょうざ	たけのこ・もやし にんじん・キャベツ ながねぎ・たまねぎ	525 549 588
12 (火)	とうみつパン こむぎ、たまご、にゅう	海陽小5年2組2班リクエスト献立 コーンシチュー 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、ごま、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・メンチカツ だっしふんにゅう	とうみつパン じゃがいも あぶら	コーン・たまねぎ にんじん えだまめ	642 707 781
13 (水)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	ジャーチャンどうふ こむぎ、だいず、ぶたにく	ミニてんしん こむぎ、たまご、だいず、かに、ごま、ぶたにく、とりにく、さば、りんご		ぎゅうにゅう あつあげ・あかみそ てんしん・ぶたにく	ごはん あぶら さとう	こまつな・ピーマン たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが	542 576 624
14 (木)	うどん こむぎ、たまご、だいず、そば	白蘭小5年1組B班リクエスト献立 かきあげうどん こむぎ、たまご、だいず、とりにく、(さば)	やさいかきあげ こむぎ、だいず、(えび)	ミルクいちごあじ かまぼこ・とりにく	ぎゅうにゅう うずらのたまご かまぼこ・とりにく	うどん あぶら ミルク	にんじん ながねぎ やさいかきあげ	547 577 604
15 (金)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	こんさいのコロコロ こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	あつやきたまご こむぎ、たまご、だいず		ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず あつやきたまご	ごはん・さとう こんにやく あぶら	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	541 571 619
18 (月)	りんごパン こむぎ、たまご、にゅう、りんご	ABCスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	ぼたてふうみフライ(2こ) こむぎ、たまご、だいず、かに		ぎゅうにゅう ベーコン ぼたてふうみフライ	りんごパン マカロニ・オリーブゆ じゃがいも・あぶら	パセリ・しめじ・コーン たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが	513 576 641
19 (火)	ごはん だいず、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	だいこんとじゃがいものみそしる だいず、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	室蘭ご当地給食「やきとり丼」 やきとりどん こむぎ、だいず、ぶたにく、(たまご、にゅう、えび、らっかせい)	ようがらし こむぎ、だいず、ぶたにく、(たまご、にゅう、えび、らっかせい)	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ どうふ・ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	だいこん ながねぎ たまねぎ	626 653 697
20 (水)	こくとうパン こむぎ、たまご、にゅう	マカロニのグラタンふう こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく	ビッグにくだんご こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、りんご	ピッグにくだんご とりにく・なまクリーム こなチーズ・にくだんご だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム こなチーズ・にくだんご だっしふんにゅう	こくとうパン マカロニ バター・パンこ	たまねぎ・にんじん えだまめ・パセリ コーン	620 697 772
21 (木)	ごはん こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	しらたまじる こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	ちくわいそべあげ こむぎ、だいず		ぎゅうにゅう・みそ なると・とりにく ちくわいそべあげ	ごはん にこみもち あぶら	ながねぎ にんじん ごぼう	544 572 617
22 (金)	むぎごはん こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご、やまいも、(ぎゅうにく、さば、ゼラチン)	ふんかわんさんホタテの日 ふんかわんさんホタテのカレー こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご、やまいも、(ぎゅうにく、さば、ゼラチン)	胆振噴火湾産～ 噴火湾胆振海区漁業振興推進 協議会さんから無償でホタテを 提供していただきました。	おうとうかん もも	ぎゅうにゅう ホタテ なまクリーム	むぎごはん じゃがいも バター・さとう	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく おうとう	658 718 778
25 (月)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	すきやきに こむぎ、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、とりにく、さけ、さば、ゼラチン)	さんまうまかに こむぎ、だいず		ぎゅうにゅう ぶたにく・やきどうふ さんまうまかに	ごはん しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	615 653 708
26 (火)	メロンパン こむぎ、たまご、にゅう、だいず	白蘭小5年2組2班リクエスト献立 はるさめスープ こむぎ、にゅう、だいず、かに、ぶたにく、とりにく、(たまご、えび)	てばもとやわらかに こむぎ、だいず、とりにく	はちみつレモンゼリー だいず	ぎゅうにゅう にくだんご・ぶたにく てばもとやわらかに	メロンパン・さとう はるさめ・でんぷん ゼリー	にんじん ながねぎ たけのこ	667 681 695
27 (水)	ごはん こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	きょうど料理 だい10だん ぶくあかけん がめに こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	あじフライ こむぎ、だいず、ぶたにく		ぎゅうにゅう なまあげ・とりにく あじフライ	ごはん・さいとも さんおんどう	ごぼう・たけのこ にんじん・しいたけ	625 659
28 (木)	ラーメン こむぎ、たまご、だいず、そば	くろしょうゆラーメン こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、さば	ポークしゅうまい(2こ) こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう チャーシュー ポークしゅうまい	ラーメン ごまあぶら パンこ	もやし・ながねぎ はくさい・しょうが にんじん・にんにく	588 615 660

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 629kcal たんぱく質 24.1g 脂質 20.2g 塩分 2.6g

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。



今月の当日パン

～6日～
蘭北・八丁平
白蘭 喜門岱
～20日～
みなと・地球岬
天沢・大沢・海陽