

| 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 |
|-----------|---|--|---|---|--|--|-------|
| 10<br>(火) | <br>ココアスライス    | ポテトとウィンナーのジャーマン風   | ・プレーンオムレツ   | ぎゅうにゆう<br>ぶたウインナー<br>プレーンオムレツ                             | ココアスライスパン<br>じゃがいも<br>バター                    | ブロッコリー・コーン<br>にんにく・パセリ<br>アスパラ・にんにん<br>たまねぎ・しめじ                      | 768   |
| 11<br>(水) | <br>菜の華ごはん     | 具だくさん汁   | ・いわしゆず味噌煮<br>・レモンヨーグルト  | ぎゅうにゆう<br>えび・ホール・とりにく<br>とうふ・かまぼこ<br>いわしゆずみそに<br>レモンヨーグルト | ごはん<br>さとう<br>あぶら                            | なのはな・みつば<br>だいこん<br>にんにん   | 788   |
| 12<br>(木) | <br>バーガーパン     | 入学・進級<br>「おめでとうメニュー」<br>クイッティオスープ<br>米粉を使ったクイッティオのスープです！                                       | ・チキンカツ・ソース<br>・お米のりんごタルト  | ぎゅうにゆう<br>ベーコン<br>チキンカツ                                   | おこめのりんごタルト<br>クイッティオ・バーガーパン<br>じゃがいも・あぶら     | たまねぎ・しめじ<br>にんにん<br>コーン・パセリ  | 768   |
| 13<br>(金) | <br>ごはん        | プルコギ   | ・春巻き  | ぎゅうにゆう<br>ぶたにく<br>だいた                                     | ごはん・さとう<br>はるまき・あぶら<br>はるさめ・ごま<br>ごまあぶら・でんぶん | たまねぎ・にら<br>キャベツ・しいたけ<br>にんにん・にんにく                                    | 882   |
| 16<br>(月) | <br>黒糖パン       | 豚肉と野菜のハヤシ煮   | ・パン缶  | ぎゅうにゆう<br>ぶたにく<br>なまクリーム                                  | ことうパン・さとう<br>あぶら<br>バター                      | たまねぎ・えだまめ<br>ブロッコリー<br>にんにん・にんにく<br>トマト・パイン<br>マッシュルーム               | 765   |
| 17<br>(火) | <br>ごはん        | イカと大根のピリ辛煮   |  ・あじフライ                | ぎゅうにゆう・あじフライ<br>いか・げんきボール<br>うずらたまご                       | ごはん・ごまあぶら<br>こんにやく・あぶら<br>さんおんとう             | だいこん<br>にんにん<br>たけのこ   | 766   |
| 18<br>(水) | <br>コッペパン     | ごま味噌ラーメン   |  ・タコ型たこやき<br>・チョコクリーム | ぎゅうにゆう・なると<br>ぶたにく・みそ<br>わかめ                              | コッペパン・あぶら<br>ラーメン・たこやき<br>チョコクリーム<br>ごまあぶら   | たけのこ・にんにん<br>にんにく・コーン<br>ながねぎ・もやし<br>しょうが                            | 798   |
| 19<br>(木) | <br>ツナカレーピラフ | ベーコンとうずら卵のスープ  | ・おろし和風ハンバーグ   | ぎゅうにゆう・ベーコン<br>うずらたまご・ツナ<br>おろしハンバーグ                      | ごはん<br>じゃがいも<br>あぶら                          | にんにん・キャベツ<br>たまねぎ・だいこん<br>ほうれんそう                                     | 825   |
| 20<br>(金) | <br>ごはん      | 肉じゃが   | ・厚焼きたまご   | ぎゅうにゆう<br>ぶたにく<br>あつやきたまご                                 | ごはん・じゃがいも<br>あぶら・しらたき<br>さんおんとう              | たまねぎ・にんにん<br>しょうが<br>グリーンピース   | 778   |
| 23<br>(月) | <br>ごはん      | マーボー豆腐   | ・ぎょうざ(2こ)   | ぎゅうにゆう・とうふ<br>ぎょうざ<br>ぶたにく                                | ごはん・あぶら<br>でんぶん<br>さとう                       | にら・しょうが<br>ながねぎ<br>しいたけ  | 790   |
| 24<br>(火) | <br>メロンパン    | アスパラのクリーム煮  | ・たまごサラダ<br>コロッケ   | ぎゅうにゆう・とりにく<br>たまごサラダコロッケ<br>なまクリーム                       | メロンパン<br>バター<br>あぶら                          | たまねぎ・コーン<br>にんにん・アスパラ<br>マッシュルーム・パセリ                                 | 856   |
| 25<br>(水) | <br>ごはん      | 五目豆煮   | ・さんまの煮つけ  | ぎゅうにゆう・なると<br>だいた・とりにく<br>あつあげ・さんま                        | ごはん・あぶら<br>こんにやく<br>さんおんとう                   | えだまめ・にんにん<br>ごぼう<br>たけのこ   | 787   |
| 26<br>(木) | <br>コッペパン    | ペペロンチーノ  | ・いももちチーズ<br>・いちごジャム   | ぎゅうにゆう<br>ベーコン<br>ぶたウインナー                                 | コッペパン・あぶら<br>スパゲティ・オリブ油<br>いちごジャム<br>いももちチーズ | たまねぎ・パブリカ<br>しめじ・パセリ<br>アスパラ・にんにく                                    | 848   |
| 27<br>(金) | <br>ごはん      | 野菜カレー<br>春らしく彩りのよい野菜たっぷりのカレーです！  | ・アロエとナタデココのフルーツ和え   | ぎゅうにゆう<br>とりにく<br>なまクリーム                                  | ごはん・バター<br>じゃがいも<br>ナタデココ                    | にんにん・トマト<br>パイン・アスパラ<br>たまねぎ・にんにん<br>にんにく・みかん<br>なす・アロエ<br>ほうれんそう・もも | 843   |

★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 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。

★ 「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。)

★ 都合により献立の一部を変更する場合があります。

★ 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](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))

当日パン

16日 港南・北辰 星蘭・翔陽  
26日 東明・桜蘭 港北・本室蘭

