

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
9 (月)	 コッペパン	ポテトとウインナーのジャーマンふう	・プレーンオムレツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ふたウインナー プレーンオムレツ	コッペパン・バター じゃがいも いちごジャム	ブロッコリー・コーン アスパラ・にんじん たまねぎ・しめじ にんにく・パセリ	588 646 709
10 (火)	 ごはん	ごもくまめに	・うめしそチキン	ぎゅうにゅう・なると あつあげ・とりにく だいず・うめしそチキン	ごはん・あぶら こんにやく さんおんどう	えだまめ・にんじん ごぼう たけのこ	596 649 699
11 (水)	 バターパン	かんさいふううどん	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう・なると わかめ・とりにく あぶらあげ	バターパン・さとう うどん・あぶら かぼちゃコロッケ	しいたけ・ごぼう にんじん ながねぎ	567 632 699
12 (木)	 なのはなごはん	ぐだくさんじる	・やさいとりつくね ・とうにゅうココアムース	ぎゅうにゅう・とうふ かまぼこ・えびボール とりにく・やさいつくね	ごはん とうにゅうココアムース あぶら	みつば・なのはな だいこん にんじん	575 622 666
13 (金)	 ごはん	マーボー豆腐	・えびシューマイ ・シューマイのたれ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	614 671 723
16 (月)	 ごはん	プルコギ	・ミニてんしん	ぎゅうにゅう ミニてんしん ぶたにく	ごはん・さとう はるさめ・ごま でんぶん・ごまあぶら	たまねぎ・にら キャベツ・しいたけ にんじん・にんにく	613 672 724
17 (火)	 はいがロール(2こ)	やさいのデミグラスソースに	・アロエとナタデココのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	さとう・ナタデココ はいがロール・あぶら じゃがいも・バター	えだまめ・にんじん トマト・アロエ たまねぎ・ブロッコリー にんにく・パイン みかん・もも	569 602 631
18 (水)	 ごはん	にくじゃが	・ほっけてりやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけてりやき	ごはん・さんおんどう じゃがいも・あぶら しらたき	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんじん	555 611 659
19 (木)	 ココアコッペパン	入学・進級「おめでとうメニュー」 クイツィオスープ	・グリルチキン ・お米のりんごタルト	ぎゅうにゅう ベーコン グリルチキン	ココアコッペパン じゃがいも クイツィオ おこめのりんごタルト	たまねぎ・しめじ にんじん コーン・パセリ	645 705 773
20 (金)	 ごはん	こんさいのコロコロに <small>米粉でできた平たい麺です。</small>	・あじフライ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず あじフライ	ごはん・あぶら こんにやく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	602 653 701
23 (月)	 バーガーパン	アスパラのクリームに	・テリヤキハンバーグ <small>パンにはさんでたべてください。</small>	ぎゅうにゅう・とりにく テリヤキハンバーグ なまクリーム	バーガーパン バター あぶら	たまねぎ・コーン にんじん・アスパラ マッシュルーム・パセリ	602 620 639
24 (火)	 ごはん	キャベツとぶたにくのみそいため	・さんまのみそに	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・さんま あつあげ・あかみそ	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	646 700 751
25 (水)	 スライスパン	やさしいラーメン	・タコがたたこやき ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく なると	スライスパン・ラーメン たこやき・あぶら チョコクリーム	しょうが・にんにく もやし・ほうれんそう ながねぎ たまねぎ・にんじん	594 651 714
26 (木)	 ごはん	ポークカレー	・ようなしかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん じゃがいも バター	たまねぎ・なし にんじん にんにく	680 735 787
27 (金)	 ごはん	ぎょうぎスープ	・しろみざかなフライ ・しょうゆ	ぎゅうにゅう・とうふ ぎょうぎ しろみざかなフライ	ごはん あぶら こむぎこ	たけのこ・にんじん ながねぎ・もやし にら	566 614 660

★ 牛乳は毎日つきます。 ★ お子様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)

当日パン
19日
絵鞆・桜が丘
武揚・天沢
地球岬