

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
1 (火)	 鶏ごぼうごはん	こどもの日お祝いメニュー 二色すいとん汁	 お魚型オムレツ かしわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ・なると とりにく・オムレツ	ごはん いもち・じゃがいも かしわもち	ながねぎ にんじん ごぼう・かぼちゃ	730
2 (水)	 スライスパン	春野菜のシチュー	・チキンナゲット(2個) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく チキンナゲット	スライスパン じゃがいも・バター りんごジャム	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	803
7 (月)	 りんごパン	正油ラーメン	・とりつくね	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると とりつくね	コッペパン ラーメン あぶら	はくさい・ながねぎ にんじん・もやし りんご・メンマ・コーン たまねぎ・にら	798
8 (火)	 ごはん	ごぼうの五目炒め	・鮭フライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひじき さけフライ・さつまあげ	ごはん しらたき・ごまあぶら さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	780
9 (水)	 バーガーパン	ラビオリスープ	・照焼きハンバーグ ・スライスチーズ ・プリン	ぎゅうにゅう チーズ・プリン てりやきハンバーグ	バーガーパン じゃがいも ラビオリ	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	783
10 (木)	 ごはん	八宝菜	・パリパリ春巻き	ぎゅうにゅう うずらのたまご・いか えび・ぶたにく	ごはん でんぶん・ごまあぶら はるまき・あぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	907
11 (金)	 いりこ菜飯	おでん	・鶏ごぼうメンチカツ	ぎゅうにゅう うおがしあげ うずらのたまご がんと・ちくわ メンチカツ	ごはん こんにやく あぶら	だいこん・ひろしまな にんじん・きょうな ごぼう・だいこんな	898
14 (月)	 ごはん	すき焼煮	・さんまのオレンジ煮	ぎゅうにゅう やきどうふ・ぶたにく さんまのオレンジに	ごはん しらたき さとう	たまねぎ ながねぎ・しいたけ えのきだけ	828
15 (火)	 バターロール	山菜うどん	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ とりてんぷら	バターロール うどん さとう	しいたけ・えのきだけ ながねぎ・ほそたけ わらび・ぜんまい	787
16 (水)	 ごはん	ピリからどん	・かにしゅうまい(2個) ・しゅうまいのタレ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かにしゅうまい	ごはん でんぶん ごまあぶら・あぶら	にんじん キャベツ・にんにく たまねぎ	786
17 (木)	 スライスパン	ポトフ	・イカリングフライ(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー いかリングフライ	スライスパン じゃがいも・あぶら いちごジャム	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ・コーン	781
18 (金)	 ごはん	チキンカレー	・みかんゼリーの フルーツ和え	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	ごはん じゃがいも・ゼリー バター・ナタデココ	にんじん・にんにく たまねぎ・トマト もも・パイン・みかん	859
21 (月)	 糖蜜パン	ペンネボロネーゼ	・ミートボール(2個) ・洋なし缶	ぎゅうにゅう ぶたにく・こなチーズ ミートボール	コッペパン さとう・あぶら マカロニ・バター	グリーンピース・にんにく トマト・たまねぎ にんじん・ようなし	899
22 (火)	 ごはん	大根と鶏肉の煮物	・さば味噌煮 ・納豆スティック	ぎゅうにゅう とりにく・なつどう えだまめとじゃこボール さばのみそに	ごはん こんにやく さんおんどう	だいこん・たけのこ ごぼう にんじん	781
23 (水)	 メロンパン	コーンポタージュ	・チキンカツ	ぎゅうにゅう なまクリーム チキンカツ	メロンパン あぶら じゃがいも	コーン・パセリ にんじん たまねぎ	776
24 (木)	 ごはん	豚汁	・あじフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ・みそ アジフライ	ごはん じゃがいも こんにやく・あぶら	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	760
25 (金)	 ごはん	炒り鶏	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう とりにく・つと ちくわいそべあげ	ごはん こんにやく さとう・あぶら	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	740
28 (月)	 ごはん	豚キムチ	・ポテト包み	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ	ごはん ごまあぶら ポテトつつみ	キャベツ・ピーマン にんじん・もやし たけのこ	813
29 (火)	 黒糖パン	ツナとトマトの スパゲッティー	・パイン缶 ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう こなチーズ・ツナ ヨーグルト	こくとうパン スパゲッティー・バター あぶら・さとう	たまねぎ・ほくじょう にんじん・パイン・パセリ ピーマン・にんにく	784
30 (水)	 ごはん	五色煮	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう とりにく・ウララシあげ しろみぎかなフライ	ごはん・さんおんどう さつまいも・あぶら こんにやく	えだまめ だいこん にんじん	777
31 (木)	 コッペパン	白花豆のクリーム煮	・菜の花コロッケ ・メイプルゼリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ	コッペパン・あぶら バター・メイプルゼリー なのはなコロッケ	えだまめ・はくさい たまねぎ・コーン なのはな にんじん・ブロッコリー	816

★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よ。)
 ★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)

000000 --- 今月の 当日パン --- 000000

31日
港南・北辰・星蘭・翔陽

