

| 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) | スライスパン | はるやさいのシチュー こどもの日お祝いメニュー | ・チキンナゲット(2こ) ・りんごジャム | ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム チキンナゲット | スライスパン じゃがいも・あぶら 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 | 635 694 762 |
| 2 (水) | とろごぼうごはん | にしよくすいとんじる | ・おさかながたオムレツ ・かしわもち | ぎゅうにゅう・なると とりにく・オムレツ あぶらあげ | 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 | 594 643 688 |
| 7 (月) | ごはん | ごぼうのごもくいため | ・さけフライ | ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さけフライ さつまあげ | ごはん・ごま 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 | 640 694 744 |
| 8 (火) | バーガーパン | ポトフ パンにはさんで 食べましょう! | ・てりやきチキン | ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー てりやきチキン | バーガーパン じゃがいも あぶら | 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 | 576 594 610 |
| 9 (水) | ごはん | はっぼうさい | ・はるまき | ぎゅうにゅう・いか ぶたにく・うずらたまご えび・はるまき | ごはん・あぶら でんぶん ごまあぶら | たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい | 734 792 848 |
| 10 (木) | とうみつパン | ドライカレーペンネ | ・パインかん ・ヨーグルト フルーツヨーグルトにして 食べましょう! | ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ・ヨーグルト | コッペパン バター マカロニ・あぶら | たまねぎ・グリーンピース にんにく・パイン・トマト にんじん しょうが | 623 691 767 |
| 11 (金) | ごはん | ぶたじる | ・きりぼしだいこんのもの | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・みそ | 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 | 554 605 651 |
| 14 (月) | スライスパン | ラビオリスープ | ・チキンハーブやき(2こ) ・いちごジャム | ぎゅうにゅう チキンハーブやき ぶたにく | スライスパン じゃがいも・あぶら ラビオリ | にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー | 583 634 691 |
| 15 (火) | ごはん | ピリからどん | ・かにしゅうまい(2こ) ・しゅうまいのたれ | ぎゅうにゅう うずらのたまご・ぶたにく かにしゅうまい | ごはん・あぶら でんぶん ごまあぶら | にんにく・にんじん キャベツ たまねぎ | 597 653 700 |
| 16 (水) | バターロール | さんさいうどん うどんにのせて 食べましょう! | ・いかてんぷら | ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ いかてんぷら | バターロール うどん さとう・あぶら | しいたけ・ほそたけ ながねぎ・えのきだけ わらび・ぜんまい | 680 697 711 |
| 17 (木) | ごはん | だいこんと とりにくのにももの | ・さばのみそに | ぎゅうにゅう とりにく 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 さんおんとう | だいこん・たけのこ ごぼう にんじん | 612 663 710 |
| 18 (金) | いりこなめし | おでん 今回は「ちくわ」が 入ってます。 | ・ごぼうメンチカツ | ぎゅうにゅう うずらのたまご・がんも うおがしあげ・ちくわ メンチカツ | ごはん こんにやく・さとう 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 | 720 779 835 |
| 21 (月) | ごはん | ごしょくに | ・えびつつみあげ | ぎゅうにゅう とりにく・ソーランあげ えびつつみあげ | ごはん さんおんとう 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 | 601 655 704 |
| 22 (火) | クロワッサン | ミートボールのトマトに | ・なのはなコロッケ ・ミルメークココア | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | クロワッサン・さとう なのはなコロッケ じゃがいも・あぶら ミルメークココア | にんじん・ブロッコリー たまねぎ・トマト・パセリ しめじ・にんにく | 612 627 564 |
| 23 (水) | ごはん | みそバターにくじゃが ラーメンに「あじつきたまご」を のせて食べましょう! | ・さんまかつおぶしに | ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ さんまかつおぶしに | ごはん・バター じゃがいも・さとう あぶら | にんじん・グリーンピース たまねぎ ながねぎ | 730 789 841 |
| 24 (木) | りんごパン | しょうゆラーメン | ・あじつきたまご | ぎゅうにゅう ぶたにく・なると・わかめ たまごやき | コッペパン ラーメン あぶら | りんご・もやし メンマ ながねぎ | 509 576 649 |
| 25 (金) | ごはん | チキンカレー | ・みかんゼリーのフルーツあえ | ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく | ごはん じゃがいも・バター ゼリー・ナタデココ | たまねぎ・にんにく にんじん・パイン トマト・みかん・もも | 688 749 810 |
| 28 (月) | コッペパン | マカロニの グラタンふう | ・ミートボール(2こ) ・メイプルゼリージャム | ぎゅうにゅう ハム・こなチーズ ミートボール | コッペパン マカロニ・バター メイプルゼリージャム | たまねぎ・マッシュルーム にんじん・えだまめ コーン・パセリ | 572 635 702 |
| 29 (火) | ごはん | いりどり | ・ちくわいそべあげ | ぎゅうにゅう つと・とりにく 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 | 593 641 689 |
| 30 (水) | こくとうパン | ツナとトマトの スパゲッティー | ・チーズオムレツ | ぎゅうにゅう こなチーズ・ツナ チーズオムレツ | こくとうパン スパゲティ・バター さとう・あぶら | たまねぎ・しめじ にんじん・トマト・パセリ ピーマン・にんにく | 563 631 695 |
| 31 (木) | ごはん | ちゅうかふう わかめスープ | ・ぶたにくのしょうがやき | ぎゅうにゅう わかめ・ぶたにく・とうふ うずらのたまご | ごはん でんぶん あぶら | えのきだけ・たまねぎ にんじん・ピーマン ながねぎ・もやし | 582 638 695 |

★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)

000000 今月の 当日パン

| | |
|-----------------|-------------------|
| 10日 大沢・海陽・高砂 | 24日 八丁平・高平・本輪西 |
| 水元・知利別・旭ヶ丘 | 陣屋・本室蘭・白鳥台・喜門岱 |