

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
2 (月)	 コッパパン	ポテトとウィンナーの ジャーマン風	 ・トマトオムレツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ウィンナー トマトオムレツ	コッパパン じゃがいも・バター チョコクリーム	ブロッコリー・にんにく アスパラ・にんじん・パセリ たまねぎ・しめじ・コーン	779
3 (火)	 ごはん	夏野菜の味噌炒め	・鮭フライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ さけフライ	ごはん さとう あぶら	にんじん・にんにく キャベツ・ピーマン・しょうが たまねぎ・もやし・なす	795
4 (水)	 バーガーパン	中華白玉汁	・メンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ	バーガーパン しらたまもち あぶら	たけのこ・はくさい ながねぎ にんじん	784
5 (木)	 梅しらすごはん	☆☆たなばた×ニュー☆☆ セタ汁	・星のコロッケ ・セタゼリー	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ かまぼこ・しらす	ごはん・ライスパスタ あぶら・さんおんとう ほしのコロッケ たなばたゼリー	にんじん・ながねぎ ごぼう・うめ オクラ 	885
6 (金)	 ごはん	マーボー豆腐	・焼きビーフン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん でんぷん・さとう やきビーフン	ながねぎ しいたけ・しょうが にら	793
9 (月)	 ごはん	ごぼうの五目炒め	 ・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ さばみそに	ごはん しらたき・ごまあぶら さとう・あぶら・ごま	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	767
10 (火)	 カスタードパイ	ドライカレーペンネ	・イカリングフライ(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく・チーズ いかリングフライ	カスタードパイ ペンネ あぶら・バター	たまねぎ・グリーンピース にんじん・しょうが にんにく	808
11 (水)	 ごはん	ハヤシライス	・フルーツのゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん あぶら・バター ゼリー	グリーンピース・マッシュルーム にんじん・たまねぎ トマト・にんにく・もも	892
12 (木)	 黒糖パン	かぼちゃニョッキのシチュー	・からあげ(2個)	ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム からあげ	こくとうパン バター あぶら	たまねぎ・コーン にんじん・グリーンピース かぼちゃニョッキ	895
13 (金)	 ごはん	五目豆煮	・さんまカツオ節煮	ぎゅうにゅう とりにく・なると あつあげ・さんま	ごはん こんにやく さんおんとう・あぶら	えだまめ・にんじん ごぼう たけのこ	851
17 (火)	 わかめごはん	とんこつラーメン	・ぎょうざ(2個) ・ぎょうざのタレ	ぎゅうにゅう なると・わかめ ぶたにく	ごはん あぶら ぎょうざ	はくさい・しょうが・もやし にんじん・にんにく ながねぎ・たけのこ	779
18 (水)	 蜂蜜パン	ミートボールのトマト煮	・チキンオーブン焼き	ぎゅうにゅう にくだんご チキンオーブンやき	とうみつパン じゃがいも さとう	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	826
19 (木)	 ごはん	 豚汁	・あじフライ(醤油) ・のり佃煮	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶら・みそ あじフライ・つくだに	ごはん じゃがいも・あぶら こんにやく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	778
20 (金)	 ごはん	ハンバーグカレー	・ハンバーグ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハンバーグ・とりにく なまクリーム・ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら・バター	トマト にんじん・にんにく たまねぎ	910
23 (月)	 ココアコッパパン	白菜と肉団子のスープ	・白身魚フライ ・タルタルソース	ぎゅうにゅう にくだんご しろみざかなフライ	ココアコッパパン あぶら タルタルソース	にんじん・しめじ ながねぎ はくさい	785
24 (火)	 ごはん	豚肉のキムチ炒め	・野菜しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく・みそ	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさい・にんじん キャベツ・にら・たけのこ たまねぎ・ピーマン	806

★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)



～今月の当日パン～

12日
東明・桜蘭・港北・本室蘭