

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)	 ごはん	ごぼうのごもくいため	・さけフライ	ぎゅうにゆう・ひじき ぶたにく・さつまあげ さけフライ	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	608 657 705
3 (火)	 カスタードパイ	ドライカレーペンネ	・トマトオムレツ	ぎゅうにゆう ぶたにく・こなチーズ トマトオムレツ	カスタードパイ ペンネマカロニ あぶら・バター	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが グリーンピース	607 626 644
4 (水)	 ごはん	マーボー豆腐	・やきビーフン	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく	ごはん でんぶん・さとう やきビーフン	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	609 667 719
5 (木)	 スライスパン	やさいのデミグラスソースに	・チキンオーブン焼き ・いちごジャム	ぎゅうにゆう ぶたにく・なまクリーム チキンオーブン焼き	スライスパン じゃがいも・さとう いちごジャム・あぶら	えだまめ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー にんにく・トマト	646 707 772
6 (金)	 うめしらすごはん	☆☆たなばたメニュー☆☆ たなばたじる	・ほしのコロッケ ・たなばたゼリー	ぎゅうにゆう・とりにく かまぼこ・あぶらあげ たなばたゼリー・しらす	ごはん・あぶら ライスハス・さんおんとう ほしのコロッケ	にんじん・ながねぎ ごぼう・うめ オクラ	626 676 724
9 (月)	 こくとうパン	ポテトとウィンナーの ジャーマンふう	・エビフライ(2こ)	ぎゅうにゆう ウィンナー えびフライ	こくとうパン じゃがいも あぶら・バター	ブロッコリー・にんにく アスパラ・にんじん コーン・パセリ たまねぎ・しめじ	587 653 720
10 (火)	 ごはん	ぶたじる	・さんまカツオぶしに	ぎゅうにゆう・みそ ぶたにく・とうふ さんまかつおぶしに	ごはん・あぶら じゃがいも 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	676 727 773
11 (水)	 とうみつパン	はくさいと にくだんごのスープ	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゆう にくだんご はんぺんチーズフライ	コッペパン さんおんとう あぶら	にんじん・しめじ ながねぎ はくさい	590 651 722
12 (木)	 ごはん	なつやさいの みそいため	・きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゆう ぶたにく・みそ あぶらげ	ごはん あぶら・さとう こんにやく	にんじん・ピーマン にんにく・だいこん キャベツ・しょうが・なす たまねぎ・もやし・しいたけ	573 624 673
13 (金)	 ごはん	カツカレー	・チキンカツ ・ヨーグルト	ぎゅうにゆう とりにく チキンカツ・ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら・バター	たまねぎ・にんにく にんじん トマト	729 779 824
17 (火)	 チョコロール	地球岬小5年1組6班リクエスト献立 やさいスープ	・チキンナゲット(2こ) ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゆう・ベーコン チキンナゲット はちみつレモンゼリー	チョコロール じゃがいも あぶら	はくさい・コーン たまねぎ・ブロッコリー にんじん	621 630 638
18 (水)	 ごはん	ごもくまめに	・とりてんぷらうめしそ	ぎゅうにゆう・なると とりにく・あつあげ とりてんぷら・だいず	ごはん・あぶら こんにやく さんおんとう	えだまめ・にんじん ごぼう・うめ たけのこ・しそ	606 658 708
19 (木)	 コッペパン	かぼちゃニョッキのシチュー	・てりやきハンバーグ ・りんごジャム	ぎゅうにゆう・とりにく なまクリーム てりやきハンバーグ	コッペパン バター・ニョッキ りんごジャム	たまねぎ・コーン にんじん・グリーンピース かぼちゃ	605 668 740
20 (金)	 わかめごはん	とんこつラーメン	・ぎょうざ(2こ) ・ぎょうざのタレ	ぎゅうにゆう なると・わかめ ぶたにく ぎょうざ	ごはん ラーメン・あぶら ぎょうざのかわ	しょうが・はくさい もやし にんじん・にんにく ながねぎ・たけのこ	627 684 734
23 (月)	 ごはん	ハヤシライス	・フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく なまクリーム	ごはん あぶら ラ・フランスゼリー	たまねぎ・にんじん にんにく・グリーンピース トマト りんご・パイン・もも	726 786 859
24 (火)	 ごはん	ぶたにくの キムチいため	・やさいしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゆう・みそ ぶたにく・あつあげ やさいしゅうまい	ごはん ごまあぶら しゅうまいのかわ	はくさい・にんじん・にら キャベツ・たけのこ たまねぎ・ピーマン	645 699 748
25 (水)	 ごはん	ワンタンスープ	・ビビンバ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	ごはん ごまあぶら ワンタン	はくさい・ながねぎ もやし・メンマ にんじん・ほうれんそう たまねぎ・たけのこ	587 645 700

★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))

~今月の当日パン~

5日 八丁平・高平・本輪西・陣屋 本室蘭・白鳥台・喜門岱	19日 絵鞆・桜が丘・武揚 天沢・地球岬
------------------------------------	----------------------------