

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
3 (月)	ごはん	ごぼうの ピリ辛いため	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう・ぶたにく おろしハンバーグ ひじき	ごはん・ごまあぶら ごま・さとう あぶら・しらたき	ごぼう にんじん だいこん	765
4 (火)	コッペパン	ポークシチュー	・洋なし缶 ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	コッペパン・バター チョコクリーム じゃがいも	たまねぎ・トマト マッシュルーム・なし にんじん・グリーンピース にんにく・ブロッコリー	840
5 (水)	ごはん	キャベツと豚肉の 味噌いため	・えび包み揚げ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ えびつつみあげ	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	785
6 (木)	黒糖パン	うどん	・カレーコロッケ	ぎゅうにゅう・なると とりにく あぶらあげ	ことうパン・あぶら うどん・さんおんとう カレーコロッケ	ながねぎ にんじん ごぼう	770
7 (金)	ごはん	マーボー豆腐	・春巻き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・さとう でんぶん・あぶら はるまき	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	872
10 (月)	糖蜜パン	スパゲティー ナポリタン	・オムレツ	ぎゅうにゅう・オムレツ ウイナー こなチーズ	バター とうみつパン スパゲッティー	たまねぎ・ピーマン にんじん・にんにく マッシュルーム・トマト	891
11 (火)	メロンパン	かぼちゃポタージュ	・ささみ磯辺フライ	ぎゅうにゅう ささみそべフライ なまクリーム	メロンパン じゃがいも あぶら	かぼちゃ・パセリ たまねぎ・コーン にんじん	799
12 (水)	ごはん	八宝菜	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく・うずら・えび とうふのそぼろつつみ	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	865
13 (木)	ごはん	親子煮	・さんま蒲焼き	ぎゅうにゅう・たまご とりにく さんまかばやき	ごはん さとう あぶら	にんじん・ながねぎ たまねぎ・たけのこ しいたけ	787
14 (金)	ごはん	本室蘭中 1年3組 5班リクエスト献立 チキンカレー		ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ごはん じゃがいも・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	843
18 (火)	揚げパン	本室蘭中 1年1組 5班リクエスト献立 しょうゆラーメン		ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・かにシューマイ なると・ヨーグルト	あげパン ラーメン・あぶら グラニューとう	たけのこ ながねぎ もやし	843
19 (水)	わかめごはん	港南中 1年1組 1班リクエスト献立 きのこ汁		ぎゅうにゅう・みそ とりにく・あかみそ さけのムニエル	わかめごはん さつまいも しらたま	だいこん・えのき にんじん・まいたけ しめじ・ながねぎ	782
20 (木)	かぼちゃパン	ポトフ	・グリルチキンハーブ(2こ)	ぎゅうにゅう・ウイナー ベーコン グリルチキン	かぼちゃパン じゃがいも あぶら	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ	764
21 (金)	ごはん	すき焼き煮	・肉団子(2こ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきとうふ にくだんご	ごはん しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ ながねぎ えのき	794
24 (月)	コッペパン	ラビオリスープ	・豆腐野菜ナゲット(2こ) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう とうふ・ナゲット ぶたにく	コッペパン・あぶら じゃがいも・ラビオリ りんごジャム	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	774
25 (火)	梅しらすごはん	港南中 1年2組 3班リクエスト献立 肉じゃが		さばみそに・しらす ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも さんおんとう・あぶら しらたき やきプリンタルト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・うめ にんじん	894
26 (水)	背割りパン	秋の実リシチュー	・白身魚フライ ・タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム しろみざかなフライ	せわりパン・あぶら さつまいも・バター タルタルソース	たまねぎ・グリーンピース にんじん・コーン しめじ	831
27 (木)	ごはん	煮込みおでん	・切干大根	ぎゅうにゅう・うずら うおがしあげ・あかみそ がんも・みそ	ごはん こんにやく さとう	だいこん・しいたけ にんじん しょうが	779
28 (金)	ひじきごはん	とりにくとさつまいもの 甘辛煮	9/30は十五夜です ・メンチカツ ・お月見まんじゅう	ひじき・とりにく ぎゅうにゅう メンチカツ	ごはん・こんにやく あぶら さつまいも・ごまあぶら おつきまんじゅう	しょうが・たけのこ にんじん グリーンピース	867

★ 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HP (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>)
 右のQRコードからでも登録ページへ進むことができます。

当日パン

6日 港南・北辰 東明・桜蘭
 星蘭・翔陽 港北・本室蘭

