

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 (月)	ごはん	すき焼煮	・ししやも磯辺フリッター	ぎゅうにゅう・ししやも やきどうふ・のり ぶたにく	ごはん・さとう しらたき あぶら	たまねぎ・しいたけ ながねぎ えのきたけ	779
3 (水)	黒糖パン	マカロニの グラタン風煮	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう ハム こなチーズ	ことうパン・マカロニ あぶら・バター やさしいコロッケ	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	848
4 (木)	コッペパン	ベーコンとうずら卵の スープ	・イカリングフライ(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・うずら イカリングフライ ベーコン	コッペパン あぶら いちごジャム	にんじん・たまねぎ キャベツ ほうれんそう	776
5 (金)	ごはん	炒り鶏	・厚焼たまご ・納豆スティック	ぎゅうにゅう・とりにく なとう・つと あつやきたまご	ごはん・あぶら こんにやく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	769
9 (火)	ごはん	野菜カレー	・かぼちゃチーズフライ	ぶたにく・なまクリーム チーズフライ ぎゅうにゅう	ごはん・バター じゃがいも あぶら	たまねぎ・こまつな にんじん なす・にんにく	908
10 (水)	カスタードパイ	きのことほうれん草の シチュー	・唐揚げ(2個)	ぎゅうにゅう・ハム からあげ なまクリーム	カスタードパイ・あぶら じゃがいも バター	しめじ・ほうれんそう にんじん・グリーンピース たまねぎ・コーン	842
11 (木)	ごはん	肉じゃが	・手羽元さっぱり煮	ぎゅうにゅう ぶたにく ではもとさっぱり	ごはん・さんおんとう じゃがいも しらたき・あぶら	たまねぎ・グリーンピース しょうが にんじん	763
12 (金)	五目ごはん	わかめスープ	・鶏てんぷら梅しそ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・うずら・ワカ どうふ・とりてんぷら ヨーグルト・あぶらあげ	ごはん ごま あぶら	ごぼう・しいたけ にんじん・れんこん ながねぎ・たけのこ	781
15 (月)	ごはん	マーボー豆腐	野菜しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう どうふ・しゅうまい ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	839
16 (火)	バーガーパン	コーンポタージュ	・メンチカツ ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう チーズ・メンチカツ 生クリーム	バーガーパン にんじん・じゃがいも あぶら	たまねぎ・にんじん コーン パセリ	798
17 (水)	ごはん	味噌おでん	・さんまおかか煮	ぎゅうにゅう・さんま じゃこボール うずら・こんぶ・みそ	ごはん こんにやく さとう	だいこん にんじん えだまめ	820
18 (木)	糖蜜パン	ドライカレーペンネ	・パイン缶	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	コッペパン・あぶら さんおんとう・バター ペンネ	グリーンピース・パイン・トマト たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが	767
19 (金)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・あつあげ ちくわいそべあげ とりにく	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら でんぶん	えだまめ・しょうが たまねぎ にんじん	811
22 (月)	コッペパン	ウインナーと野菜の ケチャップ煮	・チキンオーブン焼き ・みかんジャム	ぎゅうにゅう ウインナー チキンオーブン焼き	コッペパン・みかんジャム じゃがいも さとう	たまねぎ・えだまめ にんじん・トマト コーン・にんにく	835
23 (火)	ごはん	イカと大根の ピリ辛煮	・あじフライ	ぎゅうにゅう・じゃこボール あじフライ・うずら イカ	ごはん・ごまあぶら こんにやく・あぶら さんおんとう	だいこん・えだまめ にんじん たけのこ	776
24 (水)	メロンパン	ホワイトシチュー	・肉団子(2個)	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	メロンパン じゃがいも バター	にんじん・コーン たまねぎ グリーンピース	817
25 (木)	栗ごはん	豚汁	・鮭の塩焼き ・さつまいもタルト	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく どうふ・さけしおやき	くりごはん・こんにやく あぶら・さつまいもタルト じゃがいも	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	841
26 (金)	ごはん	中華丼	・餃子(2個)	ぶたにく・うずら いか・ぎゅうにゅう えび	ごはん・ごまあぶら でんぶん・ぎょうざ あぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・チンゲンサイ はくさい・しょうが	802
29 (月)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・ほっけ唐揚げ	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・ほっけ さつまあげ・ごま	ごはん・ごまあぶら しらたき さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	743
30 (火)	りんごパン	スパゲッティーナポリタン	・照り焼きハンバーグ	ぎゅうにゅう・ウインナー ハンバーグ こなチーズ	りんごパン スパゲッティ バター	リンゴ・ピーマン・トマト たまねぎ・マッシュルーム にんじん・にんにく	905
31 (水)	わかめごはん	みそラーメン	・とりつくね	ぎゅうにゅう・ワカ ぶたにく つくね	ごはん ラーメン ごまあぶら	ながねぎ・ほくさい もやし にんにく・にら・しょうが たけのこ・にんじん・コーン	787

★ お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに収めましょう。
 ★ 牛乳は毎日つきます。
 ★ 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。
 ★ 都合により献立の一部を変更する場合があります。
 ★ 「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。)
 ※ 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

4日
東明・桜蘭・港北・本室蘭

18日
港南・北辰・星蘭・翔陽