

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)	どうみつパン	じゃがベーコン	・てりやきチキン	ぎゅうにゅう ベーコン てりやきチキン	どうみつパン バター じゃがいも	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	563 631 706
3 (水)	ごはん	にしよすいとんじる	・やさしいため	ぎゅうにゅう・なると とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん・ごまあぶら いもち・かぼちゃもち さとう・ごま・でんぶん	ながねぎ・しいたけ にんじん・たまねぎ ごぼう・ピーマン・キャベツ	560 618 669
4 (木)	ごはん	いりどり	・さばみそに	ぎゅうにゅう とりにく・つと さばみそに	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	620 668 716
5 (金)	ごはん	ちゅうかどん	・タコでたこやき	ぶたにく・うずら いか・ぎゅうにゅう えび・タコでたこやき	ごはん・ごまあぶら でんぶん 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	661 708 756
9 (火)	バーガーパン	ラビオリスープ	・てりやきハンバーグ ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ スライスチーズ	バーガーパン じゃがいも ラビオリ	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	588 599 609
10 (水)	ごはん	はるさめとホタテの スープ	・チンチャオロース	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく ホタテ	ごはん・あぶら はるさめ でんぶん	たけのこ・えのきたけ ながねぎ・あかピーマン にんじん・ピーマン	541 593 644
11 (木)	りんごパン	ツナとトマトの スパゲッティー	・えびフライ	ぎゅうにゅう こなチーズ ツナ・エビフライ	りんごパン・バター スパゲティー・あぶら さとう	ピーマン・にんにく たまねぎ・しめじ にんじん・トマト・パセリ	582 654 729
12 (金)	ごはん	マーボー豆腐	・にくしゅうまい	ぎゅうにゅう とうふ・にくしゅうまい ぶたにく	ごはん でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	594 651 703
15 (月)	コッペパン	ホワイトシチュー	・プレーンオムレツ ・みかんジャム	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく	コッペパン じゃがいも バター・みかんジャム	にんじん・コーン たまねぎ グリーンピース	580 642 707
16 (火)	ごはん	やさいかレー	・フルーツあんにんあえ	ぶたにく なまクリーム	ごはん じゃがいも	たまねぎ・ごまつな・もも にんじん・なす・トマト	669 725
17 (水)	メロンパン	やさいスープ	・チキンナゲット(2こ) ・プリン	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	メロンパン じゃがいも プリン	にんじん・たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー	604 612 620
18 (木)	ごはん	こんさいの コロコロに	・さけのしおやき	ぎゅうにゅう・なると とりにく・さけ だいた	ごはん こんにやく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	545 593 640
19 (金)	五目ごはん	みそおでん	・あつやきたまご	ぎゅうにゅう・みそ・こんぶ うおがしあげ・ボール あぶらあげ・とりにく うずら・あつやきたまご	ごはん こんにやく さとう	だいこん・しいたけ にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ	632 689 740
22 (月)	ごはん	うどん	・ししゃもいそべフリッター ・なっとうスティック	ぎゅうにゅう・なると とりにく・ししゃも・のり あぶらあげ・なっとう	ごはん・あぶら うどん さんおんとう	ながねぎ にんじん ごぼう	624 680 731
23 (火)	バターロール	ペンネボロネーゼ	・おうとうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	バターロール・あぶら ペンネ・バター さとう	グリーンピース・もも トマト・たまねぎ・パセリ にんじん・にんにく	692 716 738
24 (水)	ごはん	ごぼうのごもく いため	・ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう・ひじき ちくわいそべあげ さつまあげ・ぶたにく	ごはん・あぶら しらたき・ごまあぶら さとう・ごま	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	620 673 723
25 (木)	コッペパン	えびボールスープ	・やさいコロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう えび・ボール ワカメ	コッペパン・あぶら はるさめ・チョコクリーム やさいコロッケ	にんじん しいたけ ながねぎ	584 631 684
26 (金)	わかめごはん	しょうゆラーメン	・イカリングフライ(2こ)	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・イカリングフライ なると	ごはん ラーメン あぶら	たけのこ ながねぎ もやし	641 693 743
29 (月)	どうみつパン	ミートボールの トマトに	・チキンオーブンやき	ぎゅうにゅう にく・だんご チキンオーブンやき	どうみつパン あぶら じゃがいも	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	622 686 761
30 (火)	ごはん	ぶたじる	・とりごぼうメンチカツ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・メンチカツ とうふ	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	646 697 743
31 (水)	こくとうパン	コーンポタージュ	・あじフライ	ぎゅうにゅう あじフライ なまクリーム	こくとうパン あぶら じゃがいも	たまねぎ コーン・にんじん パセリ	610 676 743

★ お子様は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

11日
 大沢・海陽・高砂・水元
 知利別・旭ヶ丘

25日
 八丁平・高平・本輪西・陣屋
 本室蘭・白鳥台・喜門岱