

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 (金)	いりこ菜飯	☆節分メニュー☆ 五色煮	・ミニキャベツメンチカツ ・節分豆	ぎゅうにゅう・とりにく せつぶんまめ ソーランあげ・メンチカツ	いりこなめしごはん さつまいも・あぶら こんにやく さんおうとう	えだまめ・キャベツ だいこん にんじん	860
4 (月)	ごはん	とんこつラーメン	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう ちくわいそべあげ ぶたにく・なると	ごはん ラーメン あぶら	しょうが・はくさい にんじん・もやし ながねぎ・たけのこ	779
5 (火)	りんごパン	きのことうほうれん草のシチュー	・あぶり焼きチキン ガーリック	ぎゅうにゅう・ハム あぶり焼きチキン なまクリーム	りんごパン・あぶら じゃがいも バター	たまねぎ・コーン しめじ・ほうれん草 にんじん・グリーンピース	820
6 (水)	メロンパン	ウインナーと野菜のケチャップ煮	・エビフライ(2本)	ぎゅうにゅう ウインナー エビフライ	メロンパン・あぶら 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	860
7 (木)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・とりつくね	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ とりつくね	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	809
8 (金)	わかめごはん	お米麺	・えびいかかき揚げ	ぎゅうにゅう・エビ とりにく・かまぼこ あぶらあげ・いか	わかめごはん ライスパスタ・あぶら さんおうとう	ごぼう にんじん ながねぎ	823
12 (火)	バターロール	パンプキンポタージュ	・チキンカツ	ぎゅうにゅう チキンカツ なまクリーム	バターロール あぶら じゃがいも	かぼちゃ・ハゼ たまねぎ・コーン にんじん	816
13 (水)	ごはん	しらたま汁	・ひじき春巻き	ぎゅうにゅう・とりにく ひじきはるまき なると・あぶらあげ	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	766
14 (木)	黒糖パン	ドライカレーペンネ	・肉団子(2個) ・ミニハートクッキー	ぎゅうにゅう ぶたにく・にくだんご こなチーズ	ことうパン・バター ペンネ・クッキー あぶら	キャベツ・グリーンピース にんにく・しょうが にんじん・トマト	833
15 (金)	ごはん	韓国風すき焼き	・野菜しゅうまい(2個) ・納豆スティック	ぎゅうにゅう ぶたにく・やきどうふ なつとう・しゅうまい	ごはん・ごまあぶら しらたき・あぶら さとう	たまねぎ・はくさい しいたけ ながねぎ	880
18 (月)	ごはん	ポークカレー	・黄桃缶	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	ごはん バター じゃがいも	たまねぎ・トマト にんじん・もも にんにく	912
19 (火)	スライスパン	マカロニのグラタン風煮	・野菜コロッケ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ハム こなチーズ	スライスパン・あぶら マカロニ・いちごジャム バター・やさいコロッケ	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・えだまめ コーン・ハゼ	790
20 (水)	カスタードパイ	ペスカトーレ	・チキンナゲット(2個)	ぎゅうにゅう・い アサリ・チキンナゲット エビ	カスタードパイ スパゲティー・あぶら オリーブ油	たまねぎ トマト・にんにく にんじん	794
21 (木)	ごはん	豚汁	・かれい唐揚げ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・かれい とうふ・ヨーグルト	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	790
22 (金)	ごはん	肉じゃが	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう ぶたにく そぼろあんづつみ	ごはん・さんおうとう じゃがいも・あぶら しらたき	たまねぎ・グリーンピース しょうが にんじん	792
25 (月)	ごはん	ピリ辛丼	・ショーロンポー(2個)	ぶたにく・ぎゅうにゅう あつあげ・ショーロンポー うずらたまご	ごはん・あぶら でんぶん ごまあぶら	キャベツ・きくらげ たまねぎ・にんにく にんじん	878
26 (火)	黒糖パン	じゃがベーコン	・白身魚フライ ・ミルクココア	ぎゅうにゅう ベーコン しろみぎかなフライ	ことうパン・あぶら じゃがいも・ミルク バター	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	785
27 (水)	ごはん	かわりきんぴら	・さんまおかか煮	ぎゅうにゅう・さんま ぶたにく さつまあげ	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん	818
28 (木)	コッペパン	白菜と肉団子のスープ	・ツナサラダコロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	コッペパン チョコクリーム・あぶら じゃがいも	にんじん・しめじ ながねぎ はくさい	811

- ★ 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)
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☆

14日

28日

港南 北辰
星蘭 翔陽

東明 桜蘭
港北
本室蘭

