

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)	スライスパン	えびボールスープ	・メンチカツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう わかめ メンチカツ・えびボール	スライスパン はるさめ あぶら・いちごジャム	にんじん しいたけ ながねぎ	533 581 635
2 (火)	ごはん	ごもくまめに	・いわしのうめに	ぎゅうにゅう・だいず なると・あつあげ いわしのうめに・とりにく	あぶら ごはん・こんにやく さんおんとう	にんじん・たけのこ ごぼう えだまめ	630 682 732
3 (水)	ツイストパン	パンプキンポタージュ	・イタリアンカツ	ぎゅうにゅう イタリアンカツ なまクリーム	ツイストパン じゃがいも さとう	かぼちゃ・コーン たまねぎ・パセリ にんじん	602 615 626
4 (木)	わかめごはん	☆☆たなばた×ニュー☆☆ たなばたじる	・ほしのコロッケ ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく・たなばたゼリー あぶらあげ・わかめ	ごはん・ライスパスタ さんおんとう ほしのコロッケ・あぶら	にんじん・ながねぎ ごぼう 秋刀魚	593 623 670
5 (金)	ごはん	ポークカレー <small>白玉が入っています</small>	・フルーツポンチ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも バター しらたま	たまねぎ・トマト・みかん にんじん・パイ にんにく・もも	730 774 854
8 (月)	ごはん	だいこんととりにくのにももの	・ちくわいそべあげ	とりにく ちくわいそべあげ じゃこボール・ぎゅうにゅう	ごはん・あぶら こんにやく さんおんとう	だいこん・たけのこ ごぼう・えだまめ にんじん	576 627 673
9 (火)	バーガーパン	高平小5年1組7班のリクエスト献立 ベーコンとうすらたまごのスープ	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう うすらたまご ベーコン・テリヤキハンバーグ	バーガーパン さとう バター	にんじん たまねぎ・ホリソウ キャベツ	573 584 596
10 (水)	ごはん	とりしおなべ	さんまおかか	ぎゅうにゅう・やきどうふ とりにく・さんまおかか にくだんご・あぶらあげ	ごはん しらたき さとう	にんじん えのき ながねぎ はくさい	650 700 746
11 (木)	ことうパン	ドライカレーペンネ	・パインかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	ことうパン・バター マカロニ あぶら	たまねぎ・グリビス にんにく・パイ・トマト にんじん・しょうが	519 586 652
12 (金)	ごはん	にくじゃが	・とうふのそぼろつつみ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふのそぼろつつみ	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら しらたき	たまねぎ・グリビス しょうが にんじん	625 681 729
16 (火)	コッペパン	ポークビーンズ	・かぼちゃかのこあげ(2こ) ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ だいず	コッペパン・あぶら じゃがいも さとう・チョコクリーム	たまねぎ・にんじん にんにく・コーン・パセリ マッシュルーム・カボチャ・トマト	600 657 721
17 (水)	ごはん	かわりマーボー <small>旬の野菜「なす」が入っています</small>	・はるまき	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・はるまき さとう・あぶら でんぶん	ながねぎ・しょうが にら・なす しいたけ	659 712 762
18 (木)	とうみつパン	うどん	・とりつくね	ぎゅうにゅう・なると とりにく・とりつくね あぶらあげ	とうみつパン さんおんとう うどん	ながねぎ にんじん ごぼう	580 648 721
19 (金)	うめしらすごはん	地球岬小5年1組5班のリクエスト献立 かわりきんぴら	・やさしいコロッケ ・ヨーグルト	さつまあげ・やさしいコロッケ ぎゅうにゅう ぶたにく・ヨーグルト・しらす	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま	ごぼう・うめ にんじん だいこん	722 775 826
22 (月)	りんごパン	じゃがベーコン	・にくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご	りんごパン じゃがいも バター	たまねぎ しめじ・コーン えだまめ・にんじん	561 632 708
23 (火)	ごはん	かんこくふうすきやき	・ぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく・ぎょうざ	ごはん・あぶら しらたき・ごまあぶら さとう	たまねぎ・はくさい しいたけ ながねぎ	639 698 753
24 (水)	コッペパン	はくさいとにくだんごのスープ  りんご	・いかカツ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう にくだんご いかカツ	コッペパン あぶら りんごジャム	にんじん・しめじ ながねぎ はくさい	544 594 651
25 (木)	コッペパン	ジャージャーめん	・えびつつみあげ	ぎゅうにゅう えびのつつみあげ あかみそ・ぶたにく	コッペパン・さとう ラーメン・ごまあぶら でんぶん・あぶら	しょうが・にんにく にんじん・たけのこ ながねぎ・しいたけ	627 701 775

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](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。

1人当たりの平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
平均値	659kcal	27.4g	22.3g	2.4g



～今月の当日パン～

- 11日 海陽・高砂・水元・知利別 旭ヶ丘
- 18日 八丁平・高平・本輪西・陣屋 本室蘭・白鳥台・喜門岱

