

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 (火)	ごはん	中華丼	・肉しゅうまい	ぶたにく うずらのたまご いか・ぎゅうにゅう えび・にくしゅうまい	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・しょうが はくさい	782
2 (水)	コッペパン	ポトフ	・ミートボール(2個) ・ピーナッツジャム	ぎゅうにゅう・ミートボ-ル ペ-コン ウインナー	コッペパン じゃがいも ピーナッツジャム	キャベツ・たまねぎ コーン・にんじん ブロッコリー・じめじ だいこん	741
3 (木)	ミルクコッペ	きのこのハッシュド ポーク	・カニクリーミーコロッケ	ぎゅうにゅう・なまクリーム ぶたにく カニクリーミーコロッケ	ミルクコッペ バター あぶら	エリンギ・たまねぎ トマト・じめじ・にんじん にんにく・グリーンピース マッシュルーム	743
4 (金)	ごはん	大根と鶏肉の中華風煮	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう とりにく・さばのみそに うずらのたまご	ごはん・さんあんどう こんにやく ごまあぶら	だいこん たけのこ にんじん	733
7 (月)	ごはん	キムチ鍋風煮	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく・あかみそ どうふのそぼろつつみ	ごはん しらたき さとう	にら・はくさい・にんにく にんじん・えのきたけ しょうが	782
8 (火)	コッペパン	関西風うどん	・野菜かき揚げ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ かまぼこ	コッペパン・あぶら うどん・チョコクリーム さとう・かきあげ	にんじん ながねぎ ごぼう	767
9 (水)	ココアコッペ	ポテトとベーコンの クリーム煮	・キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ ぎゅうにゅう ペ-コン	あぶら・バター じゃがいも ココアコッペパン	たまねぎ・グリーンピース にんじん コーン	867
10 (木)	ごはん	みそワタンスープ	・ピビンバ	ぎゅうにゅう みそ あかみそ・ぶたにく	ごはん あぶら ワタンのかわ	ながねぎ・もやし・せり たけのこ・しょうが にんじん・はくさい もやし・にんにく・ぜんまい	774
11 (金)	ごはん	豚肉のオイスターソース 炒め	・たこ焼(2個)	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・たこ あかみそ	ごはん・あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ・ピーマン キャベツ・にんにく にんじん・たまねぎ	765
15 (火)	わかめごはん	【星蘭中 1年1組4班リクエスト献立】 正油ラーメン	・ぎょうざ(2個) ・スイートポテト	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ぎょうざ なると	ごはん・あぶら ラーメン スイートポテト	キャベツ・もやし たけのこ・にんじん ながねぎ	833
16 (水)	コッペパン	白菜と肉団子のスープ	・豆腐と野菜のハンバーグ ・マイティソース ・レーズンクリーム	ぎゅうにゅう にくだんご ハンバーグ	コッペパン あぶら レーズンクリーム	にんじん・しめじ ながねぎ はくさい	785
17 (木)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく いわしのうめ さつまあげ	ごはん・ごま しらたき・ごまあぶら さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	766
18 (金)	ごはん	ポークカレー	・マスカットゼリーの フルーツ和え	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ナタデココ じゃがいも・バター マスカットゼリー	たまねぎ・にんにく にんじん・もも みかん・パイナップル	930
21 (月)	コッペパン	野菜スープ	・ポークヤキソバ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう うずらのたまご ペ-コン	コッペパン いちごジャム じゃがいも ポークやきそば	にんじん・ほうれんそう たまねぎ キャベツ	770
22 (火)	ごはん	二色すいとん汁	・五目野菜春雨炒め	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・はるさめ いももち・さとう かぼちゃもち・あぶら	ながねぎ・にんじん しょうが・ピーマン たけのこ・ごぼう しいたけ	767
23 (水)	コッペパン	ウインナーと野菜の トマトソース煮	・イカリングフライ(2個) ・りんごジャム	イカリングフライ ウインナー ぎゅうにゅう	コッペパン・あぶら じゃがいも・りんごジャム さとう	たまねぎ・コーン・トマト にんじん・えだまめ ブロッコリー・にんにく	828
24 (木)	ごはん	マーボー豆腐	・かぼちゃ揚げ(2個)	ぎゅうにゅう どうふ 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・かぼちゃ しいたけ	795
25 (金)	栗ごはん	イカと大根の煮物	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう いか えだまめとじゃこボ-ル	ごはん・さとう くり・コロッケ・あぶら こんにやく	だいこん たけのこ にんじん	792
28 (月)	ごはん	すき焼煮	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう やきどうふ・ぶたにく しるみぎかなフライ	ごはん・あぶら しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ ながねぎ えのきたけ	786
29 (火)	バターロール	ペンネポロネーゼ	・黄桃缶	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず 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・にんにく トマト・たまねぎ にんじん・もも	843
30 (水)	ごはん	【室蘭西中1年3組4班リクエスト献立】 しらたま汁	・さんま塩焼 ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ・さんま とりにく・みそ ヨーグルト・なると	ごはん しらたまもち でんぶん	ながねぎ ごぼう にんじん	836
31 (木)	黒糖パン	秋の実りシチュー	・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうにゅう・とりにく ほたて・ぶどうみフライ なまクリーム	ごとうパン・あぶら さつまいも バター	たまねぎ・グリーンピース にんじん・コーン しめじ	837

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)



今月の当日パン

3日 室蘭西・星蘭・翔陽

31日 東明・港北・桜蘭・本室蘭

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1人当たりの平均摂取栄養価	796kcal	30.9g	26.1g	3.0g