

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)	ごはん	五目豆煮	・とりつくね	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・なると あつあげ とりつくね	ごはん・あぶら こんにやく さんおんどう	にんじん・たけのこ ごぼう えだまめ	775
5 (火)	ごはん	ホイコーロー	・かにしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく かにしゅうまい あかみそ	ごはん・ごまあぶら でんぶん・あぶら さとう	しょうが・にんじん にんにく キャベツ・ピーマン たまねぎ・たけのこ	869
6 (水)	バーガーパン	桜蘭中1年2組3班 リクエスト献立 野菜スープ	・テリヤキチキン ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう・テリヤキチキン パ・コン・スライスチーズ ウインナー	バーガーパン じゃがいも さとう	キャベツ・ブロッコリー にんじん・コーン たまねぎ	746
7 (木)	かぼちゃパン	豚肉と野菜のハヤシ煮	・オムレツ	ぎゅうにゅう・オムレツ ぶたにく なまクリーム	かぼちゃパン・さとう あぶら バター	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく・トマト マッシュルーム・ブロッコリー	750
8 (金)	ごはん	味噌ラーメン	・春巻き ・のりたまふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ラーメン	ごはん・あぶら ラーメン・たまごふりかけ ごまあぶら	にんじん・コーン にんにく・しょうが はくさい・ながねぎ もやし・たけのこ	834
11 (月)	ごはん	煮込みおでん  煮込みおでん	・鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・みそ・あげ ボール うずらたまご とりのごまてりやき がんも・あかみそ	ごはん こんにやく さとう	だいこん にんじん しょうが	792
12 (火)	メロンパン	ドライカレーペンネ  ペンネ	・パイン缶	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ	メロンパン・バター ペンネ あぶら	グリピース・パイン・トマト たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが	739
13 (水)	わかめごはん	豚肉のキムチ炒め  豚肉のキムチ炒め	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう・あつあげ とりてんぷら わかめ ぶたにく・みそ あかみそ	ごはん ごまあぶら あぶら	はくさい・にんじん たけのこ キャベツ・にら たまねぎ・ピーマン	764
14 (木)	揚げパン	星蘭中1年2組2班 リクエスト献立 ワンタンスープ	・肉団子(2個) ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ワンタン・ヨーグルト にくだんご	あげパン ごま でんぶん	にんじん・しいたけ はくさい・たけのこ ながねぎ	791
15 (金)	ごはん	西いぶりなかよし給食 西いぶりでとれた食材を使います 室蘭産の鮭が入っています。 三平汁 伊達産の鶏肉を使っています。	・チキンカツ・納豆	ぎゅうにゅう・こんぶ チキンカツ さけ とうふ・なっとう	ごはん じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	887
18 (月)	背割パン	ポークビーンズ	・焼きそば	ぎゅうにゅう パ・コン だいず	せわりパン ヤキソバ じゃがいも さとう	たまねぎ・にんじん にんにく・コーン トマト・マッシュルーム・パセリ	750
19 (火)	ごはん	かわりきんぴら	・かぼちゃ揚げ(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	ごはん・さとう しらたき ごま・あぶら	かぼちゃ にんじん・ごぼう だいこん	739
20 (水)	バターロール	じゃがベーコン  じゃがベーコン	・チキンナゲット(2個)	ぎゅうにゅう パ・コン チキンナゲット	バターロール・あぶら じゃがいも バター	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	850
21 (木)	ごはん	鶏肉とキャベツの炒めもの	・焼きビーフン	ぎゅうにゅう・あかみそ とりにく あつあげ	ごはん・ビーフン さんおんどう ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ ピーマン・キャベツ・しょうが にんじん・にんにく	746
22 (金)	鮭わかめごはん	桜蘭中1年3組1班 リクエスト献立 豚汁	・あじフライ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あじフライ とうふ・さけ・わかめ	ごはん じゃがいも・バター こんにやく・あぶら	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	773
25 (月)	ごはん	炒り鶏	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう とりにく つと・ちくわいそべあげ	ごはん・あぶら こんにやく さとう	にんじん・えだまめ ごぼう たけのこ	741
26 (火)	糖蜜パン	マカロニのグラタン風煮	・メンチカツ	ぎゅうにゅう ラム・メンチカツ こなチーズ	とうみつパン・バター あぶら マカロニ	たまねぎ・にんじん えだまめ・マッシュルーム コーン・パセリ	878
27 (水)	ごはん	韓国風すき焼き	・いわしの梅煮  いわしの梅煮	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめ やきどうふ	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	812
28 (木)	コッペパン	うどん	・野菜コロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう・なると とりにく・やさいコロッケ あぶらあげ	コッペパン・あぶら うどん・チョコクリーム さんおんどう	ながねぎ にんじん ごぼう	802
29 (金)	ごはん	チキンカレー	・ピーチゼリーのフルーツ和え	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・バター じゃがいも・ナタデ・ココ ピーチゼリー	たまねぎ・トマト にんじん・もも・みかん にんにく・パイン	845

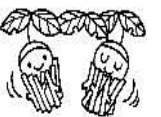
牛乳は毎日つきます。 お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。  
「はし」は、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いましょう。)  
都合により献立の一部を変更する場合があります。  
アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡ください。  
室蘭市の学校給食センターホームページ  
(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)  
献立表はメールでも配信しております。  
(アドレス [http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail\\_k.html](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))  
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。



### 今月の当日パン

～7日～  
室蘭西・星蘭・翔陽

～28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	794kcal	32.3g	26.6g	3.2g