

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	ホイコーロー	・はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	ごはん・ごまあぶら でんぶん・あぶら さとう・はるまき	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	692 741 787
5 (火)	メロンパン	ぶたにくとやさいのハヤシに	・オムレツ	ぎゅうにゅう・オムレツ ぶたにく なまクリーム	メロンパン・さとう あぶら バター	たまねぎ・えだまめ ブロッコリー にんじん・にんにく マッシュルーム・トマト	630 651 674
6 (水)	ごはん	おでん 傘	・かぼちゃあげ(2こ)	ぎゅうにゅう じゃこボール こんぶ・うずらのたまご	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	だいこん にんじん かぼちゃ	562 612 654
7 (木)	わかめごはん	本室蘭小5年1組6班 リクエスト献立 みそラーメン	・イカリングフライ(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・わかめ イカリングフライ	ごはん・あぶら ラーメ 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	631 665 718
8 (金)	ごはん	かわりきんぴら	いわしのうめに	ぎゅうにゅう いわしのうめに 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	602 655 703
11 (月)	とうみつパン	ポークビーンズ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン・いんげんまめ メンチカツ	とうみつパン さとう・あぶら じゃがいも	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	604 670 737
12 (火)	ごはん	さんぺいじる 室蘭産の鮭が入っています。	・チキンカツ・なっとう	ぎゅうにゅう・こんぶ さけ・チキンカツ 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	648 694 740
13 (水)	ナン	知利別小5年2組5班 リクエスト献立 ドライカレーペンネ	・ようなしかん ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・ヨーグルト こなチーズ	ナン・バター マカロニ あぶら	グリピース・ようなし たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが・トマト	591 610 628
14 (木)	ごはん	ごもくまめに	・あじフライ	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・なると あつあげ・あじフライ	ごはん・さんおんとう あぶら こんにゃく	にんじん・たけのこ ごぼう えだまめ	600 633 685
15 (金)	ごはん	ぶたにくとあつあげのちゅうかいため	・やきビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん・さとう あぶら・でんぶん ごまあぶら・ビーフン	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	613 670 722
18 (月)	ごはん	みそバターにくじゃが	・かにしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん・バター じゃがいも・さとう あぶら・かにしゅうまい	にんじん・グリピース たまねぎ ながねぎ	660 718 788
19 (火)	バーガーパン	マカロニのグラタンふう	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう ラム・テリヤキハンバーグ こなチーズ	バーガーパン マカロニ バター	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	611 634 654
20 (水)	うめしらすごはん	海陽小5年3組3班 リクエスト献立 ぶたじる 豚	・さばのみそに	しらす・とうふ ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・さばのみそに	ごはん こんにゃく 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・うめ	598 625 676
21 (木)	かぼちゃパン	ミートソーススパゲティー	・やさしいコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく・やさしいコロッケ こなチーズ・だいず	かぼちゃパン・さとう スパゲティー・バター あぶら	グリピース・にんにく たまねぎ・トマト にんじん	656 725 794
22 (金)	ごはん	いりどり	・ひじきに	ぎゅうにゅう・ひじき とりにく・あぶらあげ つと	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	529 578 626
25 (月)	コッペパン	ホワイトシチュー	・にくだんご(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・にくだんご とりにく にくだんご	コッペパン じゃがいも バター・いちごジャム	たまねぎ・コーン にんじん グリピース	574 636 701
26 (火)	ごはん	知利別小5年1組6班 リクエスト献立 わかめととうふのみそしる	・やさしいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ・みそ わかめ・ぶたにく	ごはん・でんぶん ごまあぶら さとう・こんにゃく	にんじん・キャベツ しいたけ だいこん・たまねぎ ながねぎ・ピーマン	523 576 624
27 (水)	あげパン	じゃがベーコン じゃが	・チキンナゲット(2こ)	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	あげパン・じゃがいも バター あぶら	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	616 683 750
28 (木)	ごはん	チキンカレー	・ピーチゼリーのフルーツあえ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも・ごはん バター・ピーチゼリー ナタ・デ・ココ	たまねぎ・にんにく にんじん・もも・パイナップル トマト・みかん	664 731 796
29 (金)	ごはん	かんこくふうすきやき	・ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわいのそべあげ やきどらふ	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	616 675 730

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。



今月の当日パン
 ~21日~
 八丁平・高平・本輪西・陣屋
 本室蘭・白鳥台・喜門岱

	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	659kcal	27.7g	22.2g	2.5g