

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
2 (月)	黒糖パン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう ウインナー しろみぎかなフライ	ことうパン じゃがいも バター・あぶら	ブロッコリー・コーン・にんにく アスパラ・にんじん・パセリ たまねぎ・しめじ
3 (火)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・さんま味噌煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ さんまみそに	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
4 (水)	バーガーパン	桜蘭中 1年5組4班 リクエスト献立 シチュー	・メンチカツ・ソース ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう なまクリーム・とりにく メンチカツ・ヨーグルト	バーガーパン じゃがいも バター・あぶら	はくさい・たまねぎ にんじん・コーン マッシュルーム
5 (木)	ごはん	大根と鶏肉の煮物	チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・とりにく えだまめとじゃこボール チーズはんぺんフライ	ごはん こんにやく さんおんとう・あぶら	たけのこ・だいこん にんじん ごぼう
6 (金)	ごはん	野菜しょうゆラーメン	・肉しゅうまい(2個) ・ふりかけ(のりたま)	ぎゅうにゅう なると・ぶたにく しゅうまい	ごはん・ふりかけ ラーメン あぶら	にんじん・もやし・コーン たまねぎ・たけのこ はくさい・ながねぎ・にら
9 (月)	ごはん	マーボー豆腐	・えび包み揚げ	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく えびつつみあげ	ごはん でんぶん さとう・あぶら	にら・しょうが ながねぎ しいたけ
10 (火)	メロンパン	豚肉と野菜のハヤシ煮	・オムレツ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なまクリーム オムレツ	メロンパン・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
11 (水)	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	・いわしのきび糖煮	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく いわしのきびとうに	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら でんぶん	えだまめ・しょうが たまねぎ にんじん
12 (木)	コッペパン	関西風うどん	・野菜かき揚げ ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ・とりにく	コッペパン うどん・さとう・あぶら ピーナッツクリーム	にんじん・ごぼう ながねぎ やさいかきあげ
13 (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 うずら卵とホタテのカレー	・りんごのゼリー和え	のぼりべつぎゅうにゅう なまクリーム ふんがわんホタテ うずらのたまご	ごはん じゃがいも バター・ゼリー	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく そうべつりんご
16 (月)	チキンライス	クリスマスメニュー ラビオリスープ	・フライドチキン ・プーチーズデザート	ぎゅうにゅう・ぶたにく フライドチキン・とりにく プーチーズデザート	ごはん あぶら ラビオリ	にんじん・パセリ たまねぎ・ほうれんそう ブロッコリー
17 (火)	糖蜜パン	鮭と白菜のクリーム煮	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう さけ なまクリーム	とうみつパン バター じゃがいも・あぶら	にんじん・コーン・しめじ はくさい・かぼちゃ パセリ たまねぎ・えだまめ
18 (水)	ココアパン	トマトソーススパゲッティ	・ミートボール(2個)	ぎゅうにゅう こなチーズ・ベーコン ミートボール	ココアパン・さとう スパゲッティ・バター あぶら・オリーブ油	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト・パセリ ピーマン・しめじ
19 (木)	しらすわかめごはん	桜蘭中 1年4組2班 リクエスト献立 鶏塩鍋	・ちくわ磯辺揚げ ・みかん	ぎゅうにゅう やきどうふ とりにく・あぶらあげ とりだんご ちくわいそべあげ しらす・わかめ	ごはん しらたき あぶら	しゅんぎく・ながねぎ だいこん・はくさい みかん・にんじん えのきたけ
20 (金)	ごはん	しらたま汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく あぶらあげ・なると	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ・たまねぎ ごぼう・ピーマン しょうが・にんじん もやし

	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	788kcal	31.4g	25.6g	2.8g

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
 12日
 室蘭西・星蘭・翔陽