

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
2(月)	ごはん	ごぼうのごもくいため “旬”のごぼうがはいっています	・さんまみそに	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さんまみそに 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	581 630 675
3(火)	ツイストパン	高砂小 5年1組1班 リクエスト献立 やさいラーメン	・グリルチキン ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう・なると ぶたにく グリルチキン	ツイストパン ラーメン・あぶら はちみつレモンゼリー	にんじん・もやし・にら たまねぎ・たけのこ ながねぎ・キャベツ・コーン	604 619 632
4(水)	さけわかめごはん	桜が丘小 5年1組2班 リクエスト献立 にしよくすいとんじる	・やさしいため	ぎゅうにゅう・さけ とりにく・なると・わかめ あぶらあげ・ぶたにく	ごはん いもち・かぼちゃもち あぶら	ながねぎ・あかピーマン にんじん・たまねぎ ピーマン・もやし・ごぼう	569 625 680
5(木)	とうみつパン	ポトフ	・トマトオムレツ	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー トマトオムレツ	とうみつパン あぶら じゃがいも	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ・コーン	542 609 683
6(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 うずらのたまごとほたてのカレー	・りんごのゼリーあえ	のぼりべつぎゅうにゅう うずらのたまご なまクリーム ふんかわんホタテ	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	651 720 783
9(月)	コッペパン	かんさいふううどん	・ケチャップにくだんご(2こ) ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・かまぼこ にくだんご	コッペパン うどん・さとう ピーナッツクリーム	にんじん ながねぎ ごぼう	588 645 708
10(火)	ごはん	にくじゃが	・しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみざかなフライ	ごはん・さんあんとう じゃがいも・あぶら しらたき	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんじん	600 656 704
11(水)	ソフトフランスパン	室蘭産 クリスマスマニュー さけとはくさいのクリームに ぶたにくとあつあげの ちゅうかいため	・フライドチキン ・プーチーズデザート	ぎゅうにゅう サケ フライドチキン	ソフトフランスパン バター・あぶら プーチーズデザート	にんじん・コーン はくさい マッシュルーム たまねぎ・パセリ	574 629 689
12(木)	ごはん	ぶたにくとあつあげの ちゅうかいため	・いわしのきびとうに	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ いわしのきびとうに	ごはん・さとう あぶら・でんぶん ごまあぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	607 663 714
13(金)	わかめごはん	絵鞆小 5年1組4班 リクエスト献立 ぶたじる	・かぼちゃかのこあげ(2こ) ・プリン	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ プリン・わかめ	ごはん・あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ たまねぎ だいこん・ごぼう しょうが・かぼちゃ	652 704 752
16(月)	コッペパン	しろはなまめの シチュー	・チキンピカタ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・なまクリーム しろはなまめ・とりにく チキンピカタ	コッペパン・いちごジャム じゃがいも バター	にんじん・コーン たまねぎ えだまめ	640 703 772
17(火)	ごはん	はるさめとホタテの スープ	・ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう・ぶたにく ほたて とうふ	ごはん はるさめ でんぶん	たけのこ・もやし・ピーマン ながねぎ・えのきたけ にんじん・たまねぎ	534 584 637
18(水)	ごはん	本輪西小 5年1組5班 リクエスト献立 マーボー豆腐	・ちくわいそべあげ ・みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ ちくわいそべあげ	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ・みかん しいたけ	653 710 762
19(木)	ことうパン	トマトソーススパゲッティ	・おうとうかん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	ことうパン・さとう オリーブゆ バター・スパゲッティ	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト・しめじ ピーマン・もも・パセリ	603 679 750
20(金)	ごはん	だいこんと とりにくのにももの	・はるまき	ぎゅうにゅう とりにく えだまめとじゃこのボール	ごはん・こんにゃく あぶら・さんあんとう はるまき	だいこん・たけのこ にんじん ごぼう	637 689 735
24(火)	ごはん	さつまじる	・そばろどん	とりにく・とうふ たまご・みそ ぎゅうにゅう・とりにく	ごはん・こんにゃく さとう さつまいも	たまねぎ・えだまめ だいこん・にんにく ごぼう・にんじん しょうが・ながねぎ	600 652 701
25(水)	ごはん	わかめスープ	・ぶたたつたとやさしい いためもの	ぎゅうにゅう・わかめ うずらのたまご ぶたにく・とうふ	ごはん・あぶら ごま さとう	にんじん・たまねぎ ながねぎ・にんじん ピーマン	611 674 734

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 661kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 21.1g	塩分 2.5g
---------------	---------------	-------------	----------	---------

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

- 5日 絵鞆・桜が丘・武揚・地球岬・天沢・大沢
- 19日 海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘

