

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
3 (月)	ちらしずし	ひなまつりメニュー すまし汁	・あじフライ ・ひなあられ	とうふ ぎゅうにゅう・わかめ えびボール・あじフライ	ごはん あぶら ひなあられ	しいたけ にんじん ながねぎ	739
4 (火)	コッペパン	じゃがベーコン	チキンナゲット(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン チキンナゲット	コッペパン・あぶら じゃがいも バター・いちごジャム	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	765
5 (水)	バーガーパン	マカロニのグラタン風煮	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう ハム こなチーズ	バーガーパン・あぶら マカロニ バター・やさしいコロッケ	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	774
6 (木)	ごはん	味噌けんちん汁	・さんまの生姜煮 ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・とうふ さんまのしょうがに みそ・ヨーグルト・とりにく	ごはん つきこんにやく かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	779
7 (金)	ごはん	チキンカレー	・青りんごゼリー和え	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん あおりんごゼリー じゃがいも バター・ナタ・デ・コ	たまねぎ・にんにく にんじん・パイン トマト・もも・みかん	886
10 (月)	ごはん	お米麺	・肉団子(2個)	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく・にくだんご あぶらあげ	ごはん ライスパスタ さんおんとう	ごぼう にんじん ながねぎ	747
11 (火)	コッペパン	ベーコンとうずら卵の スープ	・かぼちゃコロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう うずらのたまご ベーコン	コッペパン・チョコクリーム かぼちゃコロッケ あぶら	にんじん・ほうれんそう たまねぎ キャベツ	731
12 (水)	ごはん	鶏塩鍋	・春巻き	ぎゅうにゅう・やきとうふ とりにく・あぶらあげ とりだんご	ごはん しらたき・はるまき あぶら	にんじん・えのきたけ ながねぎ はくさい	777
13 (木)	とうみつパン	ポークビーンズ	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう だいず しろみざかなフライ いんげんまめ・ベーコン	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	738
17 (月)	メロンパン	カレー味ポトフ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう ウインナー メンチカツ	メロンパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ・キャベツ さやいんげん	810
18 (火)	わかめごはん	野菜ラーメン	・ひじき煮	ぎゅうにゅう・ひじきに ぶたにく なると	わかめごはん ラーメン あぶら	はくさい・にら たけのこ・にんにく にんじん・ながねぎ もやし・コーン	744
19 (水)	ごはん	豚肉と厚揚げの中華炒め	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ あつあげ・ぶたにく	ごはん・さとう あぶら・でんぶ ごまあぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	734
20 (木)	ごはん	マーボー豆腐	・えびシューマイ(2個)	ぎゅうにゅう とうふ・えびシューマイ ぶたにく	ごはん でんぶ さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	781
24 (月)	ごはん	かわりきんぴら	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう いわしのうめに さつまあげ・ぶたにく	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	750

	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	768kcal	29.9g	24.9g	2.9g

- ★ 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**

13日  
東明・港北・桜蘭・本室蘭