

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)	メロンパン	きのこほうれんそうのシチュー	・にくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう・ハム にくだんご なまクリーム	メロンパン じゃがいも バター	しめじ・ほうれんそう にんじん・グリーンピース たまねぎ・コーン	594 614 633
4 (火)	ちらしずし	ひなまつりメニュー すましじる	・さんまのしょうがに ・ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ えびボール さんまのしょうがに	ちらしずし ひなあられ さとう	しいたけ にんじん ながねぎ	536 583 631
5 (水)	ごはん	ぎょうざスープ	・ぶたにくとはるさめのちゅうかいため	ぎゅうにゅう すいぎょうざ ぶたにく	ごはん・ごまあぶら さとう あぶら・はるさめ	ピーマン・しょうがもやし・にら ながねぎ・しいたけ にんじん・たけのこ	540 581 638
6 (木)	ことうパン	スパゲッティ・ナポリタン	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ウインナー こなチーズ	ことうパン・あぶら かぼちゃコロッケ バター・スパゲティ	たまねぎ・マッシュルーム にんじん・トマト ピーマン・にんにく	622 676 749
7 (金)	ごはん	かわりきんぴら	・あじフライ	ぎゅうにゅう・あじフライ ぶたにく さつまあげ	ごはん・あぶら ごま・さとう しらたき	ごぼう にんじん だいこん	603 636 685
10 (月)	コッペパン	じゃがベーコン	・メンチカツ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	コッペパン・あぶら じゃがいも バター・りんごジャム	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	609 670 728
11 (火)	ごはん	かんこくふうすきやき	・にくしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・やきどうふ ぶたにく にくしゅうまい	ごはん・さとう ごまあぶら しらたき・あぶら	たまねぎ・はくさい しいたけ ながねぎ	618 658 708
12 (水)	ソフトフランスパン	ウインナーとやさいのケチャップに	・オムレツ	ぎゅうにゅう ウインナー オムレツ	ソフトフランスパン じゃがいも さとう・あぶら	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく コーン・トマト	526 594 657
13 (木)	わかめごはん	八丁平小5年3組5班 リクエスト献立 やさいラーメン	・とりのごまてりやき	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると とりのごまてりやき	わかめごはん あぶら ラーメン	はくさい・にら・たけのこ にんじん・ながねぎ もやし・コーン・にんにく	621 672 721
14 (金)	ごはん	チキンカレー	・あおりんごゼリーあえ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・バター あおりんごゼリー じゃがいも・ナタ・デ・コ	たまねぎ・パイン にんじん・もも にんにく・みかん	672 742 807
17 (月)	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・さとう あぶら こんにゃく	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	529 579 628
18 (火)	バーガーパン	ラビオリスープ	・やさいコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	バーガーパン やさいコロッケ・あぶら ラビオリ・じゃがいも	にんじん・パセリ たまねぎ・ほうれんそう フロコリー	602 612 622
19 (水)	コッペパン	マカロニのグラタンふう	・チキンナゲット ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ハム・チキンナゲット こなチーズ	コッペパン マカロニ バター・いちごジャム	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	558 621 632
20 (木)	ごはん	みそけんちんじる	・ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう・みそ ちくわいそべあげ とうふ・とりにく	ごはん・かぼちゃもち あぶら つきこんにゃく	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	565 597 652
24 (月)	とうみつパン	カレーあじポトフ	・おうとうかん	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	とうみつパン あぶら じゃがいも	にんじん・さやいんげん たまねぎ・おうとう キャベツ	536 602 675

	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	629kcal	25.2g	21.4g	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](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**

6日  
八丁平・高平・本輪西・陣屋

本室蘭・白鳥台・喜門岱