

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 (木)	ごはん	すき焼煮	・野菜しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう やさしいしゅうまい やきどうふ・ぶたにく	ごはん しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	820
2 (金)	鮭わかめごはん	こどもの日お祝いメニュー 山菜いももち汁	ささみの磯辺あげ ・柏餅	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・あぶらあげ ささみのいそべあげ みそ	さけわかめごはん いももち あぶら・かしわもち	さんさい・ながねぎ だいこん にんじん	846
7 (水)	ごはん	いかじゃが <small>旬の野菜の「キャベツ」「アスパラガス」が入っています</small>	・とりつくね	ぎゅうにゅう とりつくね・いか あつあげ	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら つきこんにやく	たまねぎ・しょうが にんじん えだまめ	759
8 (木)	スライスパン	春野菜のシチュー	・帆立風味フライ(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく・ほたてフライ なまクリーム	スライスパン じゃがいも・バター いちごジャム・あぶら	アスパラ・たまねぎ キャベツ・にんじん グリーンピース・コーン	825
9 (金)	ごはん	大根と鶏肉の中華風煮	・キャベツメンチカツ	ぎゅうにゅう・とりにく キャベツメンチカツ うずらのたまご	ごはん・さとう こんにやく ごまあぶら・あぶら	えだまめ・にんじん だいこん たけのこ	751
12 (月)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さばのみそに 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	にんじん・ピーマン ごぼう だいこん	780
13 (火)	ナン	ドライカレー	・野菜コロッケ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく こなチーズ・ヨーグルト ひよこまめ	ナン あぶら やさしいコロッケ	えだまめ・しょうが トマト・たまねぎ にんじん・にんにく	842
14 (水)	ごはん	さつまいものそぼろ煮	・フキの煮物 ・ひじき入りのり佃煮	ぎゅうにゅう ひじき入りのりつくだに とりにく・さつまあげ あつあげ	ごはん・あぶら さつまいも さんおんとう	たまねぎ・しょうが にんじん・ふき えだまめ	764
15 (木)	スライスパン	肉団子と春雨のスープ	・ポークやきそば ・黄桃缶・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく	スライスパン ピーナツクリーム はるさめ やきそば	にんじん・しめじ ながねぎ・おうとう はくさい	809
16 (金)	ごはん	鶏塩鍋	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ とりだんご・やきどうふ いわしのうめに	ごはん しらたき さとう	にんじん・えのきたけ ながねぎ はくさい	766
19 (月)	りんごパン	ポテトとウィンナーの ジャーマン風	・テリヤキ肉団子(2個)	ぎゅうにゅう ウィンナー にくだんご	りんごパン じゃがいも バター	たまねぎ・しめじ ブロッコリー・コーン にんにく・パセリ アスパラ・にんじん	778
20 (火)	ごはん	中華すいとん	・カルビー焼き	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん しらたまもち ごまあぶら	しょうが・はくさい たまねぎ・もやし にんじん・たけのこ ながねぎ・ピーマン	775
21 (水)	黒糖パン	マカロニのデミグラス ソース煮	・チキンナゲット(2個)	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく なまクリーム	ことうパン・あぶら マカロニ・バター さとう	えだまめ・にんじん マッシュルーム たまねぎ・ブロッコリー にんにく・トマト	875
22 (木)	ごはん	変わりマーボ	・焼きビーフン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・ピーマン でんぶん さとう	しいたけ・しょうが ながねぎ にら・なす	793
23 (金)	ごはん	ポークカレー	・みかんゼリーの フルーツ和え	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	ごはん・じゃがいも ゼリー バター・ナタ・デ・ココ	たまねぎ・にんにく もも・みかん・パイナップル トマト・にんじん	891
26 (月)	ごはん	豚肉のキムチ炒め	・さんまおかか煮	ぎゅうにゅう・あつあげ さんまのおかかに ぶたにく・みそ あかみそ	ごはん ごまあぶら さとう	はくさい・にんじん たけのこ キャベツ・にら たまねぎ・ピーマン	815
27 (火)	スライスパン	白花豆のクリーム煮	・鮭フライ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう しろはなまめ ベーコン さけフライ	スライスパン バター・あぶら チョコクリーム	えだまめ・はくさい たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー	809
28 (水)	赤かぶ青菜ご飯	豚汁	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・ぎょうざ とうふ	あかかぶあおなごはん じゃがいも こんにやく・あぶら	だいこん・しょうが にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう	766
29 (木)	ココアスライスパン	ポークビーンズ	・豆腐と野菜のハンバーグ	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン とうふとやさしいハンバーグ	ココアスライスパン じゃがいも さとう	たまねぎ・トマト にんじん・パセリ にんにく・コーン マッシュルーム	770
30 (金)	ごはん	みそワントンスープ	・ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ワントン あかみそ・みそ	ごはん あぶら ワントンのかわ	ながねぎ・はくさい にんにく・ぜんまい たけのこ・にんじん しょうが・もやし・せり	761

1人当たりの平均摂取栄養	エネルギー 796kcal	たんぱく質 32.0g	脂質 25.5g	塩分 3.0g
--------------	---------------	-------------	----------	---------

牛乳は毎日つきます。お様が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**

8日  
・東明・港北・桜蘭・本室蘭

29日  
・室蘭西・星蘭・翔陽