

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)	スライスパン	にくだんごと はるさめのスープ	・ポークやきそば ・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ・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 はくさい	617 669 731
2 (金)	さけわかめごはん	こどもの日お祝いメニュー さんさいいももちじる	・てばもとやわらかに ・かしわもち	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・あぶらあげ てばもとやわらかに みそ	さけわかめごはん いももち かしわもち	さんさい・ながねぎ だいこん にんじん	651 700 748
7 (水)	ナン	ドライカレー	・ようなしかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ・ひよこまめ	ナン あぶら バター	たまねぎ・えだまめ しょうが・ようなし トマト	578 601 624
8 (木)	ごはん	だいこんととりにくの ちゅうかふう	・いわしのきびとう	ぎゅうにゅう いわしのきびとう とりにく うすらのたまご	ごはん・さとう こんにやく ごまあぶら	だいこん・えだまめ たけのこ にんじん	559 612 657
9 (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 こんにやく・ぜんまい たけのこ・にんじん しょうが・もやし・せり	610 665 725
12 (月)	りんごパン	はるやさいのシチュー	旬の野菜の「キャベツ」 「アスパラガス」が入っています ・チキンナゲット(2こ)	ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム チキンナゲット	りんごパン じゃがいも バター・あぶら	グリーンピース・コーン アスパラ・たまねぎ キャベツ・にんじん	612 681 754
13 (火)	ごはん	ぶたにくのキムチいため	・さんまおかか	ぎゅうにゅう さんまのおかか ぶたにく・みそ あかみそ・あつあげ	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	580 634 683
14 (水)	ことうパン	マカロニの デミグラスソースに	・ほたてふうみフライ(2こ)	ぎゅうにゅう ほたてふうみフライ 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・こんにやく マッシュルーム たまねぎ・にんじん ブロッコリー・トマト	646 700 772
15 (木)	ごはん	ちゅうかすいとん	・カルビーやき	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	575 633 686
16 (金)	ごはん	いかじゃが	・とりてんぷらうめしそ	ぎゅうにゅう いか とりてんぷらうめしそ	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	568 620 665
19 (月)	ごはん	すきやきに	・さけフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	ごはん しらたき さとう・あぶら	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	638 676 732
20 (火)	スライスパン	やさいスープ	・チキンあまずいため ・ヨーグルト・マーマレード	ぎゅうにゅう ヨーグルト・ベーコン チキンあまず(たまご)	スライスパン じゃがいも マーマレード	にんじん・コーン キャベツ たまねぎ	590 641 699
21 (水)	あかかぶあおなごごはん	さつまいものそぼろに	・フキノにももの	ぎゅうにゅう とりにく・さつまあげ あつあげ	あかかぶあおなご さつまいも さんおんとう・あぶら	えだまめ たまねぎ・しょうが にんじん・ぶき	602 666 721
22 (木)	コッペパン	ポテトとウインナーの ジャーマンふう	・キャベツメンチカツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー キャベツメンチカツ	コッペパン・あぶら チョコクリーム じゃがいも・バター	ブロッコリー・コーン こんにやく・パセリ アスパラ・にんじん たまねぎ・しめじ	615 673 733
23 (金)	ごはん	ごぼうのごもくいため	・とりつくね	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ とりつくね	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	634 688 738
26 (月)	ココアスライスパン	ポークビーンズ	・イカリングフライ(2こ)	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず イカリングフライ	ココアスライスパン じゃがいも さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん こんにやく・コーン・トマト マッシュルーム・パセリ	584 643 704
27 (火)	ごはん	ぶたじる	・さばみそに	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ さばのみそに	ごはん・あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	606 657 703
28 (水)	スライスパン	しろはなまめの クリームに	・テリヤキにくだんご(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン・にくだんご しろはなまめ	スライスパン バター いちごジャム	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	573 636 702
29 (木)	ごはん	ちゅうかどん	・やきビーフン	ぎゅうにゅう いか・ぶたにく うすらのたまご	ごはん・ごまあぶら でんぶん・ビーフン あぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	599 636 691
30 (金)	ごはん	ポークカレー	・みかんゼリーの フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん・じゃがいも ゼリー バター・ナタ・デ・ココ	たまねぎ・トマト にんじん・もも・パイナップル にんにく・みかん	693 716 797

	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	654kcal	26.9g	22.1g	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。



1日 今月の当日パン
 ・海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘
 22日
 ・八丁平・高平・本輪西・陣屋・本室蘭・白鳥台・喜門岱