

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)	ココアコッパン	パンプキンポタージュ	・照り焼きチキン ・黄桃缶	ぎゅうにゅう てりやきチキン なまクリーム	ココアパン あぶら じゃがいも	たまねぎ・コーン かぼちゃ・パセリ にんじん・もも	764
3 (火)	カミカミごはん	虫歯予防 メニュー 根菜のコロコロ煮	・メンチカツ ・小魚アーモンド	ぎゅうにゅう・なると だいず とりにく・みんかつ・こんぶ こざかなアーモンド・ひじき	ごはん・あぶら こんにやく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	824
4 (水)	黒糖パン	ベーコンとうずら卵の スープ	・ケチャップ肉団子(2個) ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご にくだんご・ヨーグルト	ことうパン さとう あぶら	にんじん・ほうろんそう たまねぎ キャベツ	755
5 (木)	ごはん	北海道の郷土料理です☆ ジンギスカン	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう ラムにく いわしのうめに	ごはん あぶら さとう	たまねぎ・もやし にんじん ピーマン	811
6 (金)	ごはん	マーボー豆腐	・春巻き	ぎゅうにゅう とうふ・はるまき ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶん・さとう はるまきのかわ	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	849
9 (月)	ごはん	みそけんちん汁	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・とうふ ちくわいそべあげ	ごはん・あぶら 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	745
10 (火)	バーガーパン	ミネストローネ	・野菜コロッケ ・小袋ソース	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず やさいコロッケ	バーガーパン じゃがいも あぶら	にんじん・トマト たまねぎ・にんにく キャベツ・パセリ	744
11 (水)	ごはん	キャベツと豚肉の 味噌炒め	・切干大根煮	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・みそ あつあげ	ごはん さとう あぶら	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	757
12 (木)	糖蜜パン	じゃがベーコン	・豆腐と野菜のナゲット(2個)	ぎゅうにゅう ベーコン とうふのナゲット	どうみつパン・バター さんおんとう じゃがいも	しめじ・にんじん えだまめ・コーン たまねぎ	871
13 (金)	ごはん	かわりきんぴら	・さんまの生姜煮 ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ さんましょうがに	ごはん・さとう・あぶら しらす・いりごま ブルーベリーゼリー	ごぼう にんじん だいこん	765
16 (月)	コッパン	アスパラのクリーム煮	・かぼちゃ揚げ(2個) ・みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	コッパン・あぶら マカロニ・バター みかんジャム	アスパラ・コーン たまねぎ・かぼちゃ にんじん	776
17 (火)	ごはん	韓国風すき焼き	・ひじき煮	ぎゅうにゅう・ひじきに やきどうふ ぶたにく	ごはん・ごまあぶら しらす・あぶら さとう	たまねぎ・はくさい しいたけ ながねぎ	760
18 (水)	りんごパン	ウインナーと野菜の ケチャップ煮	・タコ型たこ焼き	ぎゅうにゅう ウインナー たこ焼き	りんごパン 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	847
19 (木)	ごはん	毎月19日は、食育の日 しらたま汁	・うずら卵の生姜煮	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ うずらのたまご ぶたに	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ・たまねぎ ごぼう・ピーマン にんじん・もやし	797
20 (金)	まごはん	チキンカレー	・野菜ゼリーの フルーツ和え	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	むぎごはん・バター じゃがいも こんにやくゼリー	たまねぎ・トマト にんじん・みかん にんにく・もも・パイ	866
23 (月)	ごはん	ミニ餃子スープ	・チンチャオロース	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ ぶたにく	ごはん あぶら ぎょうざのかわ	たけのこ・にんじん ながねぎ・もやし・にら ピーマン・あかピーマン	756
24 (火)	コッパン	きのこのハッシュドポーク	・イカリングフライ(2個) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう イカリングフライ なまクリーム・ぶたにく	コッパン・あぶら バター イチゴジャム	たまねぎ・にんにく エリンギ しめじ・にんじん・トマト マッシュルーム・グリーンピース	795
25 (水)	ごはん	八宝菜	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう・ぶたにく イカ・うずらのたまご とうふのそぼろつつみ	ごはん・あぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	847
26 (木)	糖蜜パン	カレー味ポトフ	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう ウインナー てりやきハンバーグ	どうみつパン さんおんとう じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	730
27 (金)	ごはん	大根と昆布の煮物	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう・とりにく こんぶ・ソランあげ・みそ とりてんぷら・あかみそ	ごはん・あぶら こんにやく さんおんとう	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ・しょうが	744
30 (月)	コッパン	白菜と肉団子のスープ	・チーズはんぺんフライ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう にくだんご チーズはんぺんフライ	コッパン あぶら チョコクリーム	にんじん・しめじ ながねぎ はくさい	749

よくかんで
食べよう!

コロッケをパン
にはさんでたべ
ましょう☆。

栄養たっぷりの
ゼリーです。

室蘭産うずらの
卵を使っている新
メニューです。

1人当たりの平均摂取栄養	エネルギー 788kcal	たんぱく質 31.3g	脂質 26.6g	塩分 2.7g
--------------	------------------	----------------	-------------	------------

牛乳は毎日つきます。★お子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)
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

26日
東明・港北
桜蘭・本室蘭