

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 (火)	とうもろこしパン	ぶたにくとやさいの トマトに	・ほたてふうみフライ(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・なまクリーム ホタテふうみフライ	とぶみつパン・さとう あぶら・バター じゃがいも・オリーブゆ	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・えだまめ トマト・にんにく	631 702 783
2 (水)	ごはん	ごもくきんぴら	・てばもとさっぱり	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく てばもとさっぱり	ごはん・ごま しらす・ごまあぶら さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	580 617 652
3 (木)	せわりコッペパン	キャベツとベーコンのコンソメスープ	・やきそば ・チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく・チーズ	せわりコッペパン ヤキソバ あぶら	キャベツ・コーン たまねぎ・パセリ にんじん	538 590 649
4 (金)	ごはん	チキンカレー	・パインかん	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター	たまねぎ パイン・にんじん トマト・にんにく	650 711 772
7 (月)	カスタードパイ	たなばたメニュー たなばたじる	・ほしのコロッケ ・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう・かまぼこ とりにく たなばたゼリー あぶらあげ	カスタードパイ・あぶら ライスパスタ さんおんとう ほしのコロッケ	にんじん・ながねぎ ごぼう オクラ	585 595 604
8 (火)	ごはん	とりにくとじゃがいものピリからに	・ホッケたつたあげ	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわ ホッケたつたあげ	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう こんにやく・ごまあぶら	にんじん さやいんげん えだまめ	562 615 664
9 (水)	スライスパン	えだまめのポタージュ	・ケチャップにくだんご(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ケチャップにくだんご	スライスパン じゃがいも・バター いちごジャム	たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー えだまめ・キャベツ	586 650 717
10 (木)	ごはん	どさんこじる	・いかカツ ・なっとうスティック	ぎゅうにゅう ぶたにく・なっとう いかカツ・みそ	ごはん・バター じゃがいも あぶら	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ だいこん・しょうが	646 697 743
11 (金)	うめちりごはん	いろいろに	・フキノにももの	ぎゅうにゅう とりにく えだまめとじゃこボール	うめちりごはん さつまいも 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・ふきのにももの	565 619 670
14 (月)	ごはん	なつやさいのみそいため	・ししゃもいそべあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ・あかみそ ししゃもいそべあげ	ごはん さとう あぶら	にんじん・ピーマン キャベツ・もやし しょうが・なす たまねぎ・にんにく	601 655 706
15 (火)	スライスパン	ラビオリスープ	・メンチカツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	スライスパン・あぶら じゃがいも・ラビオリ チョコクリーム	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	602 655 715
16 (水)	ごはん	はっぼうさい	・にくしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく・うずらたまご にくしゅうまい	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	664 723 777
17 (木)	ことうパン	ポテトとウィンナーの ジャーマンふう	・チキンナゲット(2こ) ・ハスカップゼリー	ぎゅうにゅう ハスカップゼリー ウィンナー チキンナゲット	ことうパン じゃがいも バター・あぶら	ブロッコリー・にんにく アスパラ・にんじん パセリ・コーン しめじ・たまねぎ	614 680 747
18 (金)	ごはん	けんちんじる	・さんまのカレーに	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ さんまカレーに とうふ・あかみそ・みそ	ごはん いももち あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ	601 651 700
22 (火)	わかめごはん	高平小5年1組8班リクエスト献立 はくさいとにくだんごのスープ	・やさしいため ・やきプリンタルト ・ミルメークいちご	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく・とうふ	わかめごはん あぶら・さんおんとう ミルメークいちご やきプリンタルト	にんじん・キャベツ はくさい・しょうが ながねぎ・ピーマン	697 753 808
23 (水)	スライスパン	かぼちゃシチュー	・チキンあまずいため ・りんごジャム	ぎゅうにゅう・とりにく チキンあまずいため なまクリーム	スライスパン バター りんごジャム	たまねぎ・コーン にんじん・グリーンピース かぼちゃ	553 611 678
24 (木)	ごはん	ハヤシライス	・フルーツとナタデココのデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん ナタ・デ・ココ あぶら・バター	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム・パイン みかん・もも・トマト にんじん・にんにく	674 742 809

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 663kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 22.4g	塩分 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。
 「当日パン」は背割りコッペパンではなくコッペパンになります。
 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～

3日
八丁平・高平・本輪西・陣屋
本室蘭・白鳥台・喜門岱

17日
絵鞆・桜が丘・武揚・地球岬
天沢・大沢

