

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(月)	ごはん	中華丼 <small>ごはんにのせて食べましょう!</small>	・ほっけ竜田揚げ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ほっけつつたあげ うずらのたまご・いか	ごはん・ごまあぶら でんぶん あぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	766
2(火)	コッペパン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・照り焼きチキン ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー てりやきチキン	コッペパン じゃがいも・バター いちごジャム	ブロッコリー・コーン にんにく・パセリ アスパラ・にんじん たまねぎ・しめじ	771
3(水)	ごはん	厚揚げの味噌炒め	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・みそ・あつあげ とうふのそぼろつつみ	ごはん あぶら でんぶん	たけのこ・キャベツ たまねぎ・しょうが にんじん	804
4(木)	コッペパン	ラビオリスープ	・キャベツメンチカツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン キャベツメンチカツ	コッペパン・あぶら チョコクリーム ラビオリ・じゃがいも	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	797
5(金)	ごはん	炒り鶏	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう とりにく・つと さばのみそに	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	768
8(月)	ココアパン	野菜のデミグラスソース煮	・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうにゅう・ぶたにく ホタテふうみフライ なまクリーム	ココアパン・あぶら じゃがいも・バター さとう	えだまめ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー にんにく・トマト	815
9(火)	ごはん	すき焼煮	・かぼちゃ揚げ(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	ごはん・あぶら しらたき・さとう かぼちゃあげ	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	786
10(水)	メロンパン	室蘭西中1年2組美化班リクエスト献立 コーンポタージュ	・野菜コロッケ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	メロンパン・バター はちみつレモンゼリー あぶら・やさしいコロッケ	たまねぎ にんじん・アスパラ コーン	890
11(木)	ごはん	トックスープ <small>トックスープは韓国の家庭料理の一つでトックはおもちのことです。</small>	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう・ぶたにく あかみそ・やきどうふ いわしのうめに	ごはん トック あぶら	えのきたけ はくさい・しょうが にら・にんにく	816
12(金)	ごはん	大根のそぼろ煮	・はんぺんフライ	ぎゅうにゅう・あつあげ はんぺんフライ とりにく	ごはん・さんおんどう でんぶん・あぶら つきこんにゃく	だいこん・しょうが にんじん えだまめ	775
16(火)	赤かぶ青菜のご飯	肉じゃが <small>“旬”のきのこがはいっています</small>	・えびと野菜の包み揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく えびとやさいのつつみあげ	あかかぶあなごごはん じゃがいも・あぶら しらたき・さんおんどう	にんじん・しょうが たまねぎ グリーンピース	763
17(水)	糖蜜パン	きのこのクリーム煮	・鮭と玉ねぎのメンチカツ	ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム さけとたまねぎのメンチカツ	どうみつパン バター じゃがいも・あぶら	マッシュルーム・しめじ えだまめ・たまねぎ にんじん・コーン	829
18(木)	コッペパン	肉団子と春雨のスープ	・白身魚フライ ・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう ミートボール しるみざかなフライ	コッペパン はるさめ・あぶら ピーナツクリーム	にんじん・ながねぎ はくさい しめじ	764
19(金)	ごはん	ポークカレー <small>“旬”の果物です</small>	・洋なし缶	ぶたにく 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・にんにく にんじん・ようなしかん トマト	871
22(月)	ごはん	マーボー豆腐	・えびしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう とうふ・えびしゅうまい ぶたにく	ごはん でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	787
24(水)	りんごパン	ポークビーンズ	・チキンナゲット(2個)	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン・いんげんまめ チキンナゲット	りんごパン・あぶら じゃがいも さとう	パセリ・マッシュルーム たまねぎ・にんじん にんにく・コーン・トマト	843
25(木)	ごはん	さつまい汁 <small>“旬”のさつまいもを使っています</small>	・五目野菜の春雨炒め	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・ぶたにく みそ	ごはん・はるさめ さつまいも・さとう こんにゃく・あぶら	ながねぎ・しいたけ だいこん・にんじん しょうが・たけのこ ごぼう・ピーマン	761
26(金)	わかめごはん	本室蘭中1年2組5班リクエスト献立 餃子スープ	・ちくわ磯辺揚げ ・焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう ぎょうざ ちくわいそべあげ	わかめごはん あぶら やきプリンタルト	たけのこ・にんじん ながねぎ・もやし にら	800
29(月)	ごはん	鶏塩鍋	・さんまおかか煮 さんま	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 さんまのおかかに	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	770
30(火)	黒糖パン	ポトフ <small>“旬”の魚です</small>	・豆腐と野菜のハンバーグ ・マイティーソース	ぎゅうにゅう・ベーコン とうふとやさいのハンバーグ ウインナー	ごとうパン じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ・コーン	802

	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	799kcal	32.0g	27.1g	2.5g

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。)
 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。
 都合により献立の一部を変更する場合があります。
 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

- 4日 室蘭西・星蘭・翔陽
- 18日 東明・港北・桜蘭・本室蘭

