

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)	バーガーパン	絵鞆小5年1組2班リクエスト献立 やさいスープ	・テリヤキハンバーグ ・スライスチーズ	ぎゅうにゅう・ベーコン スライスチーズ テリヤキハンバーグ	バーガーパン じゃがいも パンこ	にんじん・キャベツ もやし・ブロッコリー たまねぎ・パセリ	611 622 629
2 (火)	わかめごはん	絵鞆小5年2組4班リクエスト献立 みそしる	・だいがくいも(2こ)	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・あかみそ あぶらあげ・みそ	わかめごはん さつまいも さとう	だいこん にんじん ながねぎ	584 616 690
3 (水)	ココアパン	ミートボールのデミグラスソースに	・イカリングフライ(2こ)	ぎゅうにゅう にくだんご・なまクリーム イカリングフライ	ココアパン じゃがいも・バター さとう・あぶら	しめじ・トマト・にんにく えだまめ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー	580 617 672
4 (木)	ごはん	すきやきに	・さんまおかかにか	ぎゅうにゅう さんまおかかに やきとうふ・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	595 633 689
5 (金)	ごはん	いりどり <small>“旬”の魚です</small>	・はんぺんフライ	ぎゅうにゅう とりにく・つと はんぺんフライ	ごはん・あぶら こんにやく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	609 639 689
8 (月)	ごはん	あつあげのみそいため	・とうふのそぼろつつみ	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	645 681 737
9 (火)	コッペパン	ポテトとウィンナーの ジャーマンふう	・テリヤキにくだんご(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー にくだんご	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	557 616 682
10 (水)	ごはん	はるさめとホタテのスープ	・カルビーやき	ぎゅうにゅう・とうふ ほたて・ぶたにく うずらのたまご	ごはん はるさめ でんぶん	たけのこ・えのきたけ もやし ながねぎ・ピーマン にんじん・たまねぎ	553 606 660
11 (木)	とうみつパン	カレーシチュー	・さけとたまねぎのメンチカツ	ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム さけとたまねぎのメンチカツ	とうみつパン バター じゃがいも・あぶら	たまねぎ・グリーンピース にんじん・コーン マッシュルーム	599 674 741
12 (金)	ごはん	だいこんのそぼろに	・いわしのうめに	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく いわしのうめに	ごはん・さんおんとう でんぶん・あぶら つきこんにやく	だいこん・しょうが にんじん えだまめ	624 656 707
16 (火)	ツイストパン	地球岬小5年1組6班リクエスト献立 ミネストローネ	・とりのごまてりやき ・ミルメークいちご	ぎゅうにゅう とりのごまてりやき ベーコン・だいず	ツイストパン じゃがいも ミルメークいちご	にんじん・トマト たまねぎ・にんにく キャベツ・パセリ	586 605 617
17 (水)	ごはん	にしよくすいとんじる	・ごもくやさいの はるさめいため	ぎゅうにゅう・なると とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん・はるさめ いももち・さとう	ながねぎ・ごぼう にんじん・ピーマン たけのこ・しょうが しいたけ	572 627 687
18 (木)	ごはん	ちゅうかどん	・かにしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく うずらのたまご かにしゅうまい	ごはん・でんぶん あぶら 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	603 640 695
19 (金)	さけわかめごはん	大沢小5年1組1班リクエスト献立 とんじる	・たこやき(2こ) ・ミニプリン	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・たこやき とうふ・ミニプリン	さけわかめごはん じゃがいも・あぶら しらたき	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	615 665 712
22 (月)	こくとうパン	きのこのクリームに <small>“旬”のきのこがはいっています</small>	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	こくとうパン・バター じゃがいも・あぶら かぼちゃコロッケ	マッシュルーム・しめじ たまねぎ・えだまめ にんじん・コーン	601 649 721
24 (水)	ごはん	にくじゃが <small>“旬”の果物です</small>	・きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく・かつおだし こんぶだし・ごま	ごはん・さんおんとう じゃがいも・あぶら しらたき	たまねぎ・グリーンピース しょうが・ごぼう にんじん	522 612 626
25 (木)	コッペパン	ちゅうかワントンスープ	・キャベツメンチカツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ワントン キャベツメンチカツ	コッペパン・はるさめ でんぶん・あぶら ごま・チョコクリーム	にんじん・たけのこ はくさい ながねぎ	559 610 663
26 (金)	ごはん	ポークカレー	・ようなしかん	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	ごはん バター じゃがいも	たまねぎ・トマト にんじん・ようなしかん にんにく	678 701 782
29 (月)	コッペパン	ポトフ <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>	・えびとやさいのつつみあげ ・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン・ウィンナー えびとやさいつつみあげ	コッペパン じゃがいも・あぶら ピーナツクリーム	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	544 602 659
30 (火)	ごはん	トックスープ	・つくねスティック	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきとうふ・あかみそ つくねスティック	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	599 635 687

	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	637kcal	25.1g	22.6g	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。)
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

11日
八丁平・高平・本輪西・陣屋・本室蘭
白鳥台・喜門岱
25日
絵鞆・桜が丘・武揚
地球岬・天沢・大沢

