

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 (水)	ごはん	豚キムチ豆腐	・いかカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく・やきどうふ いかカツ	ごはん ごまあぶら あぶら	ながねぎ はくさい・にら もやし・しょうが	751
2 (木)	コッペパン	パンプキンポタージュ	・黄桃缶 ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	たまねぎ・パセリ かぼちゃ・おうとう にんじん・コーン	743
3 (金)	ごはん	すいとん汁	・とりつくね	ぎゅうにゅう・とり あぶらあげ・なると とりつくね	ごはん すいとん あぶら	にんじん ながねぎ ごぼう	738
6 (月)	ごはん	豚肉と厚揚げの中華炒め	・ひじき煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・あぶらあげ あつあげ	ごはん・さとう あぶら・でんぶ ごまあぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	756
7 (火)	糖蜜パン	ラビオリスープ	・レモンハーブチキン(2個)	ぎゅうにゅう ウイナー レモンハーブチキン	どうみつパン・ラビオリ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ・パセリ ブロッコリー	768
8 (水)	ごはん	ごぼうの五目炒め 魚	・さんまカレー煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ さんまカレーに	ごはん・ごま しらたき・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	767
9 (木)	コッペパン	じゃがベーコン	・テリヤキハンバーグ ・みかんジャム	ぎゅうにゅう ベーコン テリヤキハンバーグ	コッペパン じゃがいも・バター みかんジャム	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	766
10 (金)	ごはん	星蘭中1年1組4班リクエスト献立 豚汁	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく とうふ	ごはん こんにゃく・あぶら かぼちゃコロッケ	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	741
14 (火)	ごはん	鶏肉の寄せ鍋風煮	・春巻き	ぎゅうにゅう とり・えびボール やきどうふ	ごはん・あぶら しらたき はるまき	ごぼう・はくさい えのきたけ ながねぎ・みずな にんじん・しめじ	774
15 (水)	りんごパン	ベーコンとうすら卵のスープ	・ケチャップ肉団子(2こ)	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご ケチャップにくだんご	りんごパン あぶら さとう	キャベツ にんじん・ほうれんそう たまねぎ	809
16 (木)	ごはん	韓国風すき焼き	・かにシュウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく・やきどうふ カニシュウマイ	ごはん・ごまあぶら しらたき・あぶら さとう	たまねぎ・はくさい しいたけ ながねぎ	761
17 (金)	鮭わかめごはん	室蘭西中1年1組3班リクエスト献立 おでん	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう じゃこのげんきまー ちくわいそべあげ こんぶ・うずらのたまご	さけわかめごはん こんにゃく・あぶら さとう	だいこん にんじん えだまめ	740
20 (月)	コッペパン	ウイナーと野菜のケチャップ煮	・豆腐のナゲット(2個) ・クリームゴールド	ぎゅうにゅう とうふナゲット ウイナー	コッペパン・あぶら じゃがいも・さとう クリームゴールド	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく コーン・トマト	788
21 (火)	ごはん	餃子スープ	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう とり チーズはんぺんフライ	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	740
22 (水)	コッペパン	ニョッキのクリーム煮	・オムレツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン・オムレツ なまクリーム	コッペパン ポテトニョッキ バター・いちごジャム	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん	792
23 (木)	ごはん	室蘭西中1年3組総務班リクエスト献立 八宝菜	・野菜コロッケ コロッケ	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく いか	ごはん・あぶら やさしいコロッケ ごまあぶら・でんぶ	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	887
24 (金)	粟ご飯	みそけんちん汁	・ししゃも磯辺フリッター	ぎゅうにゅう・みそ とり・とうふ ししゃもいそべフリッター	くりごはん あぶら・かぼちゃもち つきこんにゃく	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	738
27 (月)	ごはん	五目豆煮	・鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・だいず とり・なると あつあげ とりのごまてりやき	ごはん・あぶら こんにゃく さんおんとう	にんじん・たけのこ ごぼう えだまめ	772
28 (火)	コッペパン	野菜いももちスープ	・タコ型たこ焼き ・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう とり・たこやき あぶらあげ	コッペパン・あぶら いももち ピーナツクリーム	にんじん・ほうれんそう だいこん・ながねぎ ごぼう	776
29 (水)	黒糖パン	きのこほうれん草のシチュー	・メンチカツ	ぎゅうにゅう・ハム メンチカツ なまクリーム	ことうパン・あぶら じゃがいも バター	しめじ・ほうれんそう にんじん・グリーンピース たまねぎ・コーン	823
30 (木)	ごはん	本室蘭中1年1組1班リクエスト献立 肉じゃが	・さばのみそ煮 ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・ヨーグルト さばのみそに	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 にんじん	858
31 (金)	麦ごはん	ポークカレー カレー	・アロエとナタデココのフルーツ和え	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	むぎごはん・バター じゃがいも ナタ・デ・ココ	にんにく・アロエ たまねぎ・もも・みかん にんじん・パイナップル	877

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 781kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 25.9g	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。)
 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

29日
室蘭西・星蘭・翔陽

