

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)	とうもろこしパン	ウインナーとやさいのケチャップに	・おうとうかん	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	とうもろこしパン・さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく コーン・トマト・おうとう	540 601 659
2 (木)	しらすごはん	旭ヶ丘小5年1組2班リクエスト献立 ぶたキムチとうふ	・だいがくいも	ぎゅうにゅう やきどうふ ぶたにく	しらすごはん さつまいも・さとう ごまあぶら・あぶら	ながねぎ うめ はくさいにら もやし・しょうが	570 610 671
3 (金)	ごはん	だいこんととりにくのにももの	・うめしそてんぷら	ぎゅうにゅう とりにく じゃこのげんきボール うめしそてんぷら	ごはん・あぶら さんおんどう こんにやく	だいこん にんじん ごぼう たけのこ	614 583 710
6 (月)	コッペパン	やさしいももちスープ	・しろみざかなフライ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン しろみざかなフライ	コッペパン いちごジャム あぶら・いももち	にんじん・もやし コーン・たまねぎ しめじ・パセリ	548 593 643
7 (火)	ごはん	はっぼうさい	・さんまのカレーに	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく うずらのたまご さんまのカレーに	ごはん・ごまあぶら あぶら でんぶん	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	690 713 752
8 (水)	ごまパン	桜が丘小5年1組5班リクエスト献立 あきのみのリシチュー	・チキンナゲット(2こ) ・スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく・チキンナゲット なまクリーム	ごまパン さつまいも・あぶら スイートポテト	たまねぎ・しめじ にんじん・コーン グリーンピース	716 781 845
9 (木)	わかめごはん	知利別小5年1組5班リクエスト献立 ワンタンスープ	・ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわいそべあげ	わかめごはん あぶら ワンタンの皮	ながねぎ・もやし ほうれんそう にんじん	543 582 620
10 (金)	ごはん	キャベツとぶたにくのみそいため	・とりつくね	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・みそ とりつくね・あつあげ	ごはん あぶら さとう	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	613 647 699
14 (火)	コッペパン	ポークビーンズ	・オムレツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン・オムレツ だいた	コッペパン じゃがいも・さとう チョコクリーム	たまねぎ・トマト・にんじん にんにく・コーン・パセリ マッシュルーム	534 590 648
15 (水)	ごはん	知利別小5年2組2班リクエスト献立 おでん	・メンチカツ	ぎゅうにゅう うずらのたまご えだまめじゃこボール こんぶ・メンチカツ	ごはん あぶら・さとう こんにやく	だいこん にんじん えだまめ	580 611 657
16 (木)	コッペパン	ベーコンとうずらたまごのスープ	・かぼちゃあげ(2こ) ・みかんジャム	ぎゅうにゅう うずらのたまご ベーコン	コッペパン・あぶら かぼちゃあげ みかんジャム	にんじん・ほうれんそう たまねぎ キャベツ	526 583 644
17 (金)	ごはん	かんこくふうすきやき	・ひじきに	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・あぶらあげ やきどうふ	ごはん・さとう ごまあぶら しらたき・あぶら	たまねぎ・はくさい しいたけ にんじん ながねぎ	568 608 663
20 (月)	くりごはん	旭ヶ丘小5年2組2班リクエスト献立 だいこんとしいたけのみそしる	・さばしおやき ・おこめのりんごタルト	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・さばしおやき とうふ	くりごはん おこめのりんごタルト つきこんにやく	だいこん・ながねぎ にんじん しいたけ	708 741 798
21 (火)	コッペパン	ニョッキのクリームに	・ケチャップにくだんご(2個) ・ピーナツクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム ケチャップにくだんご	コッペパン ポテトニョッキ ピーナツクリーム	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん	689 751 813
22 (水)	ごはん	こんさいのコロコロに	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・なると チーズはんぺんフライ だいた・とりにく	ごはん・さとう あぶら こんにやく	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	583 612 662
23 (木)	ココアパン	ラビオリスープ	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう ウインナー テリヤキハンバーグ	ココアパン 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	532 579 662
24 (金)	むぎごはん	ポークカレー	・アロエとナタデココのフルーツあえ	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	たまねぎ・アロエ にんじん・もも・みかん にんにく・パイナップル	711 784 853
27 (月)	ソフトフランスパン	チキンミネストローネ	・やさしいコロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく・やさしいコロッケ	ソフトフランスパン あぶら・オリーブゆ じゃがいも	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんにく トマト・パセリ	534 583 636
28 (火)	ごはん	ぶたにくとあつあげのちゅうかいため	きりぼしだいこんに	ぎゅうにゅう ぶたにく・あぶらあげ あつあげ	ごはん・ごまあぶら さとう こんにやく あぶら・でんぶん	キャベツ・きりぼしだいこん たまねぎ にんにく にんじん しいたけ	591 627 682
29 (水)	ごはん	しらたまじる	ジンギスカン	ぎゅうにゅう とりにく・ラムにく なると・あぶらあげ	ごはん さとう しらたまもち	ながねぎ・たまねぎ ごぼう・ピーマン にんじん・もやし	576 609 663
30 (木)	りんごコッペパン	水元小5年2組2班リクエスト献立 かぼちゃシチュー	・レモンハーブチキン ・こざかなアーモンド	ぎゅうにゅう レモンハーブチキン なまクリーム こざかなアーモンド	りんごコッペパン あぶら じゃがいも	かぼちゃ・にんじん たまねぎ・コーン グリーンピース	513 579 646
31 (金)	ごはん	かわりきんぴら	・ししゃもいそべフリッター	ぎゅうにゅう ししゃもいそべフリッター ぶたにく さつまあげ	ごはん・ごま・あぶら さとう しらたき	ごぼう にんじん だいこん	550 583 633

	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	634kcal	26.1g	21.8g	2.3g

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

16日 海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘

23日 八丁平・高平・本輪西・陣屋
本室蘭・白鳥台・喜門岱