

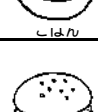



日	主食	温食	副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
4 (火)	 ごはん	しらたま汁 	・鮭のメンチカツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ・とりにく なると・さけのメンチカツ	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	786
6 (木)	 コッペパン	豚肉と野菜のトマト煮	・プレーンオムレツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム オムレツ	コッペパン チョコクリーム じゃがいも・バター さとう オリーブオイル	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・えだまめ トマト・にんにく	775
7 (金)	 ごはん	彩り煮	・イカリングフライ(2個)	ぎゅうにゅう・とりにく イカリングフライ えだまめとじゃこボール	ごはん・さんおんとう さつまいも・あぶら こんにゃく	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ	792
10 (月)	 ごはん	厚揚げの四川風煮	・切干大根煮	ぎゅうにゅう あかみそ・ぶたにく みそ	ごはん さとう ごまあぶら	たまねぎ・ピーマン キャベツ・しょうが にんじん・にんにく	746
11 (火)	 バーガーパン	ラビオリスープ	・豆腐と野菜のハンバーグ ・スライスチーズ・ソース	ぎゅうにゅう とうふとやさいのハンバーグ チーズ・ぶたにく	バーガーパン じゃがいも ラビオリ・あぶら	パセリ・にんじん たまねぎ ブロッコリー	776
12 (水)	 コッペパン	秋の実りシチュー	・えびフライ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく・なまクリーム えびフライ	コッペパン・あぶら さつまいも・バター りんごジャム	たまねぎ・しめじ にんじん・コーン グリーンピース	778
西いぶりなかよし給食 西いぶりでとれた食材を使います							
13 (木)	 ごはん	三平汁 	・チキンカツ・納豆	ぎゅうにゅう とうふ・なつとう こんぶ・さけ チキンカツ	ごはん じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	835
14 (金)	 わかめごはん	五目きんぴら	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも とりてんぷらうめしそ	ごはん しらたき・ごまあぶら さとう・あぶら・ごま	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	769
星蘭中 1年2組5班 リクエスト献立							
17 (月)	 あげパン	野菜スープ	・かぼちゃコロッケ ・シュークリーム	ぎゅうにゅう べーコン クリームチーズ(シュークリーム)	あげパン じゃがいも かぼちゃコロッケ あぶら シュークリーム	にんじん・キャベツ たまねぎ ブロッコリー	774
18 (火)	 ごはん	麻婆豆腐 	・かにしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう とうふ・かにしゅうまい 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	783
19 (水)	 こくとうパン	野菜のデミグラスソース煮	・スティックパイン缶 ・ヨーグルト 	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	こくとうパン・あぶら じゃがいも さとう・バター	えだまめ・にんじん たまねぎ・トマト ブロッコリー パイン・にんにく	861
20 (木)	 ごはん	鶏ごぼう汁	・豚肉の生姜焼き 	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・ぶたにく あつあげ	ごはん つきこんにゃく あぶら	えのきだけ・ごぼう にんじん・もやし たまねぎ ながねぎ・ピーマン	749
21 (金)	 ごはん	五目豆煮	・あじフライ	ぎゅうにゅう・だいず とりにく・なると あつあげ・あじフライ	ごはん こんにゃく・あぶら さんおんとう	にんじん・たけのこ ごぼう えだまめ	771
25 (火)	 ごはん	チキンカレー 	・プルプルゼリー	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・なまクリーム じゃがいも・ゼリー バター・ナタデココ	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく パイン・みかん・もも	859
26 (水)	 どうみつパン	白花豆のクリーム煮	・鮭フライ	ぎゅうにゅう べーコン しるはなまめ さけフライ	どうみつパン あぶら バター	えだまめ・はくさい たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー	821
27 (木)	 ごはん	中華ワンタンスープ	・チンジャオロース	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん・あぶら でんぶん ごま・ワンタン	にんじん・ピーマン はくさい・たけのこ ながねぎ・あかピーマン	762
28 (金)	 ごもごはん	白菜入り豚汁	・厚焼き玉子	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ あつやきたまご	ごもごはん・あぶら じゃがいも こんにゃく	はくさい・しょうが にんじん・ながねぎ だいこん・ごぼう	732

	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	785kcal	30.5g	25.2g	2.9g

「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。
 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。
 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)



今月の当日パン
~ 6日 ~

東明・桜蘭
港北・本室蘭

