

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)	ココアパン	やさいの デミグラスソースに	・オムレツ	ぎゅうにゅう なまクリーム・ぶたにく オムレツ	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 トマト・にんにく	558 606 673
5 (水)	ごはん	とりしおなべ	さばのみそに	ぎゅうにゅう・とりにく やきとうふ・とりだんご あぶらあげ さばのみそに	ごはん しらす さとう	にんじん・えのきだけ ながねぎ はくさい	586 617 665
6 (木)	わかめごはん	武揚小 5年1組3班 リクエスト献立 みそバターにくじゃが	・とりてんぷらうめしそ ・ミニプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりてんぷらうめしそ	ごはん・バター・あぶら じゃがいも・さとう ミニプリン	にんじん たまねぎ グリーンピース ながねぎ	637 677 732
7 (金)	ごはん	いろいろに	・いそはなたまごやき	ぎゅうにゅう・とりにく えだまめとじゃこボール いそはなたまごやき	ごはん・さんおんとう さつまいも こんにゃく	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ	547 581 632
10 (月)	あげパン	本輪西小 5年1組3班 リクエスト献立 ラビオリスープ	・えびフライ ・やきプリンタルト	ぎゅうにゅう えびフライ ぶたにく	あげパン・じゃがいも あぶら・ラビオリ やきプリンタルト	にんじん たまねぎ・パセリ ほうれんそう ブロッコリー	589 647 707
11 (火)	ごはん	高砂小 5年1組5班 リクエスト献立 チキンカレー	・ゼリーのフルーツあえ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・じゃがいも ナタデココ ゼリー・バター	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト パイン・みかん・もも	673 743 810
12 (水)	ごはん	ぎょうざスープ	・ぶたにくのあまから みそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん ぎょうざのかわ あぶら	たけのこ・にんじん ながねぎ・もやし キャベツ にら・ピーマン	543 598 653
13 (木)	バーガーパン	ミートボールのトマトに	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう にくだんご テリヤキハンバーグ	バーガーパン・あぶら じゃがいも さとう	にんじん・ブロッコリー たまねぎ・トマト パセリ・しめじ にんにく	597 612 628
14 (金)	ごぼう	ごぼうのごもくいため	・いわしのうめに	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ さばのみそに	ごはん・ごまあぶら さとう・あぶら ごま・しらす	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	605 636 685
17 (月)	チャーハン	本室蘭小 5年1組2班 リクエスト献立 ワントンスープ	・チンジャオロース ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん あぶら・ワントン はるさめ	にんじん・ながねぎ もやし・あかピーマン たけのこ・ピーマン	638 677 736
18 (火)	ことうパン	さつまいもシチュー	・カレーコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ことうパン さつまいも カレーコロッケ・あぶら	えだまめ・しめじ たまねぎ・コーン にんじん	616 667 737
19 (水)	ごはん	西いぶりなかよし給食 さんぺいじる	西いぶりですとれた食材を使います ・チキンカツ・なっとう ・ケチャップにくだんご(2こ) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう・こんぶ さけ・とうふ・なっとう 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	639 666 714
20 (木)	コッペパン	ポテトとウィンナー のジャーマンふう	・かにしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ウィンナー ケチャップにくだんご	コッペパン じゃがいも バター・りんごジャム	ブロッコリー・にんにく アスパラ・にんじん・コーン たまねぎ・しめじ・パセリ	526 584 644
21 (金)	ごはん	マーボーどうふ	・かたてふうみフライ(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ かにしゅうまい	ごはん でんぷん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	586 624 678
25 (火)	とうみつパン	パンプキンポタージュ	・ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう ほたてふうみフライ なまクリーム	どうみつパン じゃがいも あぶら	たまねぎ・パセリ かぼちゃ・コーン にんじん	566 636 705
26 (水)	ごはん	しらたまじる	・チキンナゲット(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ なると・ぶたにく	ごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ・たまねぎ ごぼう・ピーマン にんじん・もやし	599 641 707
27 (木)	コッペパン	ポトフ	・さけフライ	ぎゅうにゅう ベーコン・ウィンナー チキンナゲット	コッペパン じゃがいも・あぶら いちごジャム	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	573 631 688
28 (金)	ごはん	水元小 5年1組2班 リクエスト献立 はくさいいりぶたじる		ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ さけフライ	ごはん・じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん・ながねぎ はくさい・ごぼう だいこん・しょうが	557 585 631

	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	635kcal	25.5g	22g	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。) 都合により献立の一部を変更する場合があります。
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

～20日～
絵鞆・桜が丘・武揚
地球岬・天沢・大沢
～27日～
海陽・高砂・水元
知利別・旭ヶ丘