

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)	ごはん	海陽小 5年1組4班 リクエスト献立 やさいスープ	・とりのごまてりやき	ぎゅうにゅう・とり ウインナー うずらのたまご	ごはん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん・はくさい ブロッコリー	585 633 680
2(火)	りんごパン	・ポークビーンズ	・イカリングフライ(2こ)	ぎゅうにゅう・だいず イカリングフライ ベーコン	りんごパン じゃがいも さとう・あぶら	トマト・パセリ マッシュルーム たまねぎ・にんじん にんにく・コーン	576 643 712
3(水)	ごはん	はるさめとほたてのスープ	・ごもくやさしいため	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・さとう はるさめ・あぶら でんぶん	えのきたけ・しいたけ ながねぎ・しょうが にんじん・ピーマン たけのこ	546 601 655
4(木)	コッペパン	海陽小 5年2組5班 リクエスト献立 シチュー	・メンチカツ ・マーマレード	ぎゅうにゅう・とり メンチカツ なまクリーム	コッペパン・あぶら じゃがいも・バター マーマレード	しめじ・ほうれんそう にんじん・コーン たまねぎ	639 698 759
5(金)	ごはん	キムチなべふうじ	・ほっけたつたあげ	ぎゅうにゅう やきとうふ・みそ ぶたにく・あかみそ ほっけたつたあげ	ごはん しらたき あぶら	にら・えのきたけ にんじん・しょうが にんにく・はくさい	597 653 702
8(月)	コッペパン	ぎょうざスープ	・やさしいコロッケ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう すいぎょうざ ぶたにく	コッペパン あぶら やさしいコロッケ いちごジャム	たけのこ・にんじん ながねぎ・もやし にら	560 611 670
9(火)	ごはん	すきやきに	・さんまおかか	ぎゅうにゅう・ぶたにく さんまおかか やきとうふ	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
10(水)	こくとうパン	じゃがベーコン	・テリヤキにくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう ベーコン テリヤキにくだんご	こくとうパン じゃがいも バター	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	544 614 682
11(木)	わかめごはん	八丁平小 5年3組1班 リクエスト献立 とりだんごとはるさめのスープ	・とりてんぷらうめしそ	ぎゅうにゅう ミートボール とりてんぷらうめしそ	わかめごはん はるさめ あぶら	たけのこ・しめじ にんじん・ながねぎ はくさい	579 629 679
12(金)	ごはん	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 うずらたまごとほたてのカレー	・りんごゼリーあえ	ぎゅうにゅう ほたて・なまクリーム うずらのたまご	ごはん じゃがいも バター・ゼリー	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく りんご	633 683 748
15(月)	さけわかめごはん	高砂小 5年2組3班 リクエスト献立 にくじゃが	・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	さけわかめごはん じゃがいも・あぶら しらたき さんあんとう	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんじん	611 667 716
16(火)	ココアパン	だいずとウインナーのトマトに	・とうふとやさいのナゲット(2こ)	ぎゅうにゅう・だいず ウインナー とうふとやさいのナゲット	ココアパン オリーブゆ さとう・じゃがいも バター・あぶら	えだまめ・にんにく マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー・トマト にんじん	648 698 768
17(水)	ごはん	にしよくすいとんじる	・カルビやき	ぎゅうにゅう・なると とり・ぶたにく あぶらあげ	ごはん いももち かぼちゃもち	ながねぎ・ピーマン にんじん・たまねぎ もやし・ごぼう	576 634 689
18(木)	バターロール	室蘭産 クリスマスマニュー さけのクリームシチュー	・フライドチキン ・クリスマスケーキ(チョコ)	ぎゅうにゅう フライドチキン さけ	バターロール・あぶら じゃがいも・バター クリスマスケーキ(チョコ)	マッシュルーム たまねぎ・えだまめ にんじん・コーン	758 775 796
19(金)	ごはん	みそおでん	・てんしん	ぎゅうにゅう・やきちくわてんしん(たまご) さつまあげボール うずらのたまご・こんぶ あかみそ・みそ	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん しょうが	549 601 647
22(月)	コッペパン	えびボールスープ	・チキンあまずしいため ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう とうふ・えびボール とり	コッペパン はるさめ ピーナッツクリーム	にんじん・ながねぎ はくさい・たまねぎ たけのこ	553 603 658
24(水)	ごはん	つみれじる	・そばろどん	ぎゅうにゅう・とり たまご・あぶらあげ とうふ・みそ・あかみそ とりごぼうすりみ	ごはん さとう こんにゃく	だいこん・しょうが にんじん・にんにく ながねぎ たまねぎ・えだまめ	600 646 708

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 644kcal	たんぱく質 26.9g	脂質 22.5g	塩分 2.5g
---------------	---------------	-------------	----------	---------

牛乳は毎日つきます。(12(金)は伊達牛乳がつきます。) 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](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

- 4日
- 八丁平・高平・本輪西・陣屋
- 本室蘭・白鳥台・喜門岱
- 22日
- 絵鞆・桜が丘・武揚
- 地球岬・天沢・大沢

