

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
2月	スライスパン	ポークビーンズ	・豆腐と野菜のナゲット(2個) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず いんげんまめ とうふのナゲット	スライスパン じゃがいも りんごジャム	たまねぎ・にんじん にんにく・コーン パセリ・トマト マッシュルーム	830
3(火)	蜂蜜スライスパン	せつぶんメニュー ミニ餃子スープ	・白身魚フライ ・節分豆	ぎゅうにゅう せつぶんまめ・とり しるみぎかなフライ	どうみつスライスパン あぶら ぎょうざのかわ	たけのこ・にら ながねぎ・もやし にんじん	725
4(水)	ごはん	すき焼煮	・えびシューマイ(2個)	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびしゅうまい やきとうふ	ごはん しらたき さとう・あぶら	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	778
5(木)	ごはん	味噌けんちん汁	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・とうふ ちくわいそあげ	ごはん こんにゃく かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん	743
6(金)	わかめごはん	鶏肉とキャベツの炒めもの	・さんまカレー煮	ぎゅうにゅう・あかみそ とりにく・あつあげ さんまカレーに	わかめごはん さんおんとう ごまあぶら	キャベツ・たけのこ しめじ・にんにく たまねぎ・ピーマン にんじん・しょうが	763
9(月)	メロンパン	じゃがベーコン	タコがたたこ焼き(2個)	ぎゅうにゅう ベーコン たこがたたこやき	メロンパン じゃがいも あぶら・バター	しめじ・コーン たまねぎ えだまめ・にんじん	808
10(火)	コッペパン	室蘭を味わおう 室蘭産ホタテシチュー	・くじらん厚焼き玉子 ・うずらのプリン	ぎゅうにゅう ほたて・うずらのプリン あつやきたまご	コッペパン じゃがいも バター	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	821
12(木)	スライスパン	バレンタインメニュー ラビオリスープ	・ハートのコロッケ ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ラビオリ	スライスパン じゃがいも・ハートのコロッケ ピーナッツクリーム	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	811
13(金)	ごはん	豚キムチ豆腐	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶらうめしそ ぶたにく・やきとうふ	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	746
16(月)	スライスパン	白菜と肉団子のスープ	・グリルチキンハーブ(2個) ・チョコ&ホワイトジャム ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ミートボール グリルチキン	スライスパン あぶら・ゼリー チョコ&ホワイトジャム	にんじん・ながねぎ はくさい・しめじ みかん	744
17(火)	ごはん	おでん	・ぶりフライ ・納豆スティック	ぎゅうにゅう・こんぶ ぶりフライ じゃこボール うずらたまご・なっとう	ごはん こんにゃく さとう・あぶら	だいこん にんじん えだまめ	819
18(水)	ココアスライスパン	ウィンナーと野菜のケチャップ煮	・ミニメンチカツ	ぎゅうにゅう ウィンナー メンチカツ	ココアスライスパン じゃがいも さとう・あぶら	トマト・たまねぎ にんじん・にんにく コーン・えだまめ	834
19(木)	うめちりごはん	かわりきんぴら	・おろしソースハンバーグ	ぎゅうにゅう・ぶたにく おろしソースハンバーグ さつまあげ	うめちりごはん・さとう しらたき ごま・あぶら	ごぼう にんじん だいこん	771
20(金)	麦ごはん	チキンカレー	・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 とりにく	むぎごはん・バター じゃがいも ナタデココ	たまねぎ・トマト アロエ にんじん・にんにく もも・みかん・パイナップル	837
23(月)	ごはん	室蘭を味わおう さつま汁	・やきとり丼 ・洋辛子	ぎゅうにゅう とうふ やきとりどん とりにく・みそ	ごはん さつまいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ だいこん ごぼう	827
24(火)	りんごパン	野菜スープ	・カボチャコロッケ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト・ベーコン	りんごパン・あぶら じゃがいも でんぶん かぼちゃコロッケ	ブロッコリー にんじん・たまねぎ ほうれんそう	748
25(水)	黒糖スライスパン	パンプキンポタージュ	・イカリングフライ(2個) ・ミルメークココア	ぎゅうにゅう イカリングフライ なまクリーム	こくとうスライスパン さとう・じゃがいも ミルメークココア	たまねぎ かぼちゃ にんじん・コーン パセリ	796
26(木)	ごはん	ジンギスカン	・さんまおかか煮	ぎゅうにゅう ラムにく さんまおかかに	ごはん あぶら さとう	たまねぎ・にんじん もやし ピーマン	868
27(金)	ごはん	五目豆煮	・野菜しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう・あつあげ とりにく・なると だいず・やさいシューマイ	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	783

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
792kcal	31.6g	26.9g	2.7g

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ゅう。)
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)
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
25日
・室蘭西・星蘭・翔陽

「当日パン」はスライスパンではなくコッペパンになります。