

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)	ごはん	おでん	・さんまおかかにか	ぎゅうにゅう・こんぶ さんまおかかにか うずらたまご じゃこボール	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん えだまめ	634 684 728
3 (火)	ごはん	せつぶんメニュー いももちじる	・ぶたにくいため ・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう・みそ なるとぶたにく とりにく・せつぶんまめ	ごはん・でんぶん いももち・さとう はるさめ・ごまあぶら	だいこん・にんじん ピーマン・にんにく ながねぎ・もやし しょうが たけのこ	636 682 750
4 (水)	コメツインパン	じゃがベーコン 室蘭でとれたホタテを 使っています	・ぶりフライ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶりフライ	ココアスライスパン じゃがいも バター・あぶら	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	617 678 735
5 (木)	コッペパン	室蘭を味わおう むろらんさんホタテシチュー	・くじらんあつやきたまご ・うずらのプリン	ぎゅうにゅう あつやきたまご ほたて・うずらのプリン	コッペパン じゃがいも バター	コーン たまねぎ にんじん	652 703 760
6 (金)	ごはん	すきやきに	・とりてんぷらうめしそ	ぎゅうにゅう とりてんぷらうめしそ やきどうふ・ぶたにく	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	639 696 750
9 (月)	りんごパン	白鳥台小 5年1組1班 リクエスト献立 パンプキンポタージュ	・とりのごまてりやき ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりのごまてりやき なまクリーム	りんごパン じゃがいも さとう ゼリー	にんじん・たまねぎ コーン・パセリ みかん かぼちゃ	635 706 785
10 (火)	メロンパン	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	ぎゅうにゅう ラビオリ ハートのコロッケ	メロンパン じゃがいも あぶら	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	623 628 633
12 (木)	うめちりごはん	ぶたキムチとうふ 室蘭を味わおう	・えびシューマイ(2こ)	ぎゅうにゅう やきどうふ・ぶたにく えびシューマイ	うめちりごはん ごまあぶら しゅうまいのかわ	ながねぎ はくさい・にら もやし・しょうが	599 652 703
13 (金)	ごはん	みそけんちんじる 人気のある やきとり丼が 登場します	・やきとりどん ・ようがらし	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・とうふ やきとりどん	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	716 767 820
16 (月)	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・さつまあげ おろしソースハンバーグ	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	606 659 707
17 (火)	スライスパン	ポークビーンズ 陣屋小 5年1組1班 リクエスト献立	・おうとうかん ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン だいち・いんげんまめ	スライスパン じゃがいも さとう・りんごジャム	たまねぎ・にんじん にんにく・コーン おうとう・トマト・パセリ マッシュルーム	528 584 649
18 (水)	わかめごはん	にくじゃが	・さばみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく さばのみそに	わかめごはん じゃがいも・あぶら しらたき・さんおんとう	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんじん	632 687 736
19 (木)	とうみつスライスパン	はくさいとにくだんごの スープ	・イカリングフライ(2こ) ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ミートボール・ヨーグルト イカリングフライ	とうみつスライスパン こむぎこ あぶら	にんじん・ながねぎ はくさい しめじ	602 652 713
20 (金)	ごはん	ごもくまめに	・ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく・ちくわあげ あつあげ・だいち・なると	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	684 636 686
23 (月)	こくとろみパン	ウィンナーとやさいの ケチャップに	・タコがたたこやき	ぎゅうにゅう ウィンナー タコがたたこやき	こくとろみスライスパン じゃがいも さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん えだまめ・トマト コーン・にんにく	605 664 722
24 (火)	ごはん	天沢小 5年1組1班 リクエスト献立 とんじる	・きりぼしだいこんに	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく とうふ・あぶらあげ	ごはん・あぶら じゃがいも・こんにゃく こんにゃく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう・しいたけ だいこん・しょうが きりぼしだいこん	575 626 672
25 (水)	ごはん	ミニぎょうざスープ	・カルビやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	ごはん こむぎこ あぶら	たけのこ・にんじん ながねぎ・たまねぎ にら・ピーマン・もやし	564 621 678
26 (木)	スライスパン	ベーコンとうずらたまご のスープ	・カボチャコロッケ ・チョコ&ホワイトジャム	ぎゅうにゅう うずらたまご ベーコン	スライスパン かぼちゃコロッケ チョコ&ホワイトジャム	にんじん・たまねぎ ほうれんそう キャベツ	572 629 690
27 (金)	むぎごはん	チキンカレー 2種類の 味のジャム です	・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 とりにく	むぎごはん じゃがいも・バター ナタデココ	たまねぎ・にんにく にんじん・アロエ・もも トマト・パイン・みかん	680 748 816

	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	669kcal	26.2g	22.6g	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)
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

5日
八丁平・高平・本輪西・陣屋・本室蘭
白鳥台・喜門岱

19日
絵鞆・桜が丘・武揚・地球岬・天沢・大沢

「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。