

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)	ちらしずし	ひなまつりメニュー すましじる	・えびフライ ・さくらもち	ぎゅうにゅう・えびフライ かまぼこ・わかめ えびボール・とうふ	ちらしずし あぶら さくらもち	にんじん ながねぎ しいたけ	587 634 680
3 (火)	とうみつパン	ぶたにくとやさいの ハヤシに	・オムレツ	ぎゅうにゅう・オムレツ ぶたにく なまクリーム	とうみつパン さとう バター・あぶら	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく トマト・マッシュルーム ブロッコリー	610 679 760
4 (水)	ごはん	はるさめとホタテの 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	たけのこ・しいたけ えのきたけ ながねぎ・しょうが にんじん・ピーマン	546 601 655
5 (木)	コッペパン	ポテトとウインナーの ジャーマンふう	・とりのからあげ(2こ) ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー とりのからあげ	コッペパン じゃがいも バター・いちごジャム	ブロッコリー・コーン しめじ・パセリ アスパラ・にんじん たまねぎ・にんにく	596 655 721
6 (金)	ごはん	ぶたにくとあつあげの ちゅうかいのため	・ほっけフライ	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく ほっけフライ	ごはん・さとう でんぶん ごまあぶら・あぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	664 721 774
9 (月)	ナン	ビーンズドライカレー	・ようなしかん ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・こなチーズ ヨーグルト・ひよこめ	ナン さとう あぶら	えだまめ・しょうが トマト たまねぎ・ようなしかん にんじん・にんにく	615 636 655
10 (火)	ごはん	いろどりに	・くろはんぺんフライ	ぎゅうにゅう とりく えだまめとじゃこボール くろはんぺんフライ	ごはん・さんおんとう さつまいも・あぶら こんにやく	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ	642 695 744
11 (水)	コッペパン	ミネストローネ	・チキンピカタ ・マーマレード	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず チキンピカタ	コッペパン じゃがいも マーマレード	たまねぎ・にんにく キャベツ・パセリ にんじん・トマト	582 639 702
12 (木)	ごはん	キャベツとぶたにくの みそいため	・はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ・あかみそ	ごはん・あぶら さとう はるまき	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	680 733 782
13 (金)	ごはん	さつまじる	・そばろどん	ぎゅうにゅう みそ・とりく とうふ・たまご	ごはん・こんにやく さとう さつまいも	たまねぎ・えだまめ ごぼう・にんじん にんにく・だいこん しょうが・ながねぎ	600 652 701
16 (月)	ごはん	ごぼうのごもくいため	・さんまみそに	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ さんまみそに	ごはん・ごま しらたき・あぶら さとう・ごまあぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	610 664 714
17 (火)	バーガーパン	キャベツとベーコンの コンソメスープ	・メンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	バーガーパン あぶら パンこ	キャベツ・コーン たまねぎ・パセリ にんじん	656 665 675
18 (水)	ごはん	ポークカレー	・プルプルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん・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 もも・みかん・パイ	703 777 848
19 (木)	ココアパン	ミートボールのトマトに	・ほたてふうみフライ (2こ)	ぎゅうにゅう にくだんご ほたてふうみフライ	ココアパン・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	577 636 695
20 (金)	ごはん	みそワントンスープ	ご飯にのせて 食べてください。 ・ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あかみそ	ごはん あぶら ワントンのかわ	ながねぎ・もやし にんじん・しょうが はくさい・にんにく	609 664 724
23 (月)	ことうパン	ニョッキのクリームに	・しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう・ベーコン しろみざかなフライ なまクリーム	ことうパン ポテトニョッキ あぶら・バター	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん	633 706 778
24 (火)	ごはん	アジのつみれじる	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう・みそ あじのつみれ・とうふ おろしハンバーグ	ごはん パンこ でんぶん	にんじん ながねぎ・たまねぎ ごぼう・しょうが	557 603 645

	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	668kcal	26.5g	22.7g	2.6g

- ★ 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](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))



### 今月の当日パン

- 5日 海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘
- 19日 八丁平・高平・本輪西・陣屋  
本室蘭・白鳥台・喜門岱

