












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 (金)		こどもの日お祝いメニュー 二色すいとん汁	・ほっけ竜田揚げ ・かしわもち	ぎゅうにゅう・なると とり・く・あぶらあげ ほったつたあげ	かぶとあおなごはん かぼちゃもち いももち・かしわもち	ながねぎ にんじん ごぼう	749
7 (木)		じゃがベーコン	・黄桃缶	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	こくとうパン じゃがいも マーガリン	しめじ・たまねぎ えだまめ・にんじん コーン・おうとうかん	732
8 (金)		鶏塩鍋	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう・ぎょうざ とり・く・あぶらあげ とりだんご・やきどうふ	ごはん しらたき あぶら	にんじん・ながねぎ えのきたけ はくさい	727
11 (月)		かわりきんぴら	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ チーズはんぺんフライ	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	801
12 (火)		カレー味ポトフ	・メンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう ウインナー メンチカツ	メロンパン じゃがいも あぶら	にんじん・たまねぎ さやいんげん キャベツ	768
13 (水)		餃子スープ	・五目野菜春雨炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく すいぎょうざ	ごはん・あぶら はるさめ さとう	たけのこ・ピーマン ながねぎ・もやし しいたけ・しょうが にら・にんじん	732
14 (木)		パンプキン ポタージュ	・ケチャップ味肉団子(2個) ・マーマレード	ぎゅうにゅう ケチャップにくだんご なまクリーム	コッペパン じゃがいも マーマレード	たまねぎ・パセリ かぼちゃ・コーン にんじん	742
15 (金)		ジンギスカン	・梅しそてんぷら	ぎゅうにゅう ラムにく うめしそてんぷら	ごはん あぶら さとう	たまねぎ・にんじん もやし ピーマン	793
18 (月)		ウインナーと野菜の ケチャップ煮	・若鶏のピカタ	ぎゅうにゅう ウインナー わかどりのピカタ	どうみつパン さとう・あぶら じゃがいも	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく コーン・トマト	861
19 (火)		味噌けんちん汁	・さんまカレー煮	ぎゅうにゅう・みそ とり・く・とうふ さんまカレーに	わかめごはん 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
20 (水)		春野菜のシチュー	・カボチャコロケ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とり・く なまクリーム	スライスパン かぼちゃコロケ いちごジャム マーガリン じゃがいも・あぶら	アスパラ・たまねぎ キャベツ・にんじん グリーンピース・コーン	792
21 (木)		豚キムチ豆腐	・とりつくね	ぎゅうにゅう・とうふ とりつくね ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう	ながねぎ はくさい・にら もやし・しょうが	764
22 (金)		五目豆煮	・あじフライ	ぎゅうにゅう・だいず とり・く・あじフライ あつあげ・なると	ごはん・あぶら こんにゃく さんおんとう	にんじん・ごぼう たけのこ えだまめ	771
25 (月)		中華すいとん	・えびシュウマイ(2個)	ぎゅうにゅう とり・く えびシュウマイ	ごはん しらたまもち ごまあぶら	しょうが・はくさい にんじん・たけのこ ながねぎ	677
26 (火)		ミートボールの トマト煮	・豆腐と野菜のナゲット(2個) ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう にくだんご とうふのナゲット	コッペパン・あぶら じゃがいも・さとう チョコクリーム	にんじん・ブロッコリー たまねぎ・にんにく しめじ・トマト・パセリ	852
27 (水)		煮込みおでん	・春巻き	ぎゅうにゅう・ちくわ うずらのたまご・みそ うおしがしあげ がんも・あかみそ	ごはん・さとう こんにゃく・あぶら はるまき	だいこん にんじん しょうが	796
28 (木)		ラビオリスープ	・タコでたこ焼き ・ミルメークココア	ぎゅうにゅう ラビオリ たこでたこ焼き	りんごパン じゃがいも・あぶら ミルメークココア	ブロッコリー・パセリ にんじん たまねぎ	772
29 (金)		チキンカレー	・青リンゴゼリー和え	ぎゅうにゅう なまクリーム とり・く	ごはん・じゃがいも マーガリン・ゼリー 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・パイン	857

	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	774kcal	27.5g	24.9g	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)
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

14日
・東明・港北・桜蘭・本室蘭

28日
・室蘭西・星蘭・翔陽