

| 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 | とんじる | ・さんまおかか | ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ さんまおかか | ごはん・あぶら じゃがいも こんにゃく | にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが | 649 700 746 |
| 2 (火) | スライスパン | ベーコンとうずらたまごのスープ | ・つくねスティック ・チョコクリーム | ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご つくねスティック | スライスパン さとう チョコクリーム | にんじん・たまねぎ ほうれんそう キャベツ | 558 615 676 |
| 3 (水) | カミカミごはん | <small>むしほよぼよ</small> 虫歯予防のメニュー だいこんとりにくのもの | ・ししゃもいそべフリッター ・かじゅうグミ(ぶどうあじ) | ぎゅうにゅう とり・ししゃも じゃこボール | カミカミごはん こんにゃく・あぶら さんおんとく・グミ | だいこん・たけのこ にんじん ごぼう・えだまめ | 603 656 704 |
| 4 (木) | どうみつパン | えだまめのポタージュ | ・ケチャップあじつきにくだんご(2こ) | ぎゅうにゅう・えび なまクリーム ケチャップにくだんご | どうみつパン じゃがいも マーガリン | たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー えだまめ・キャベツ | 591 662 741 |
| 5 (金) | ごはん | ワンタンスープ | ・チンジャオロース | ぎゅうにゅう ワンタン | ごはん あぶら ワンタンのかわ | キャベツ・にんじん たまねぎ・ほうれんそう たけのこ・ピーマン ながねぎ・あかピーマン | 565 616 665 |
| 8 (月) | コッペパン | ポテトとウインナーの ジャーマンふう | ・しろはなまめコロケ ・いちごジャム | ぎゅうにゅう ウインナー しろはなまめコロケ | コッペパン・あぶら ウインナー いちごジャム | ブロッコリー・たまねぎ アスパラ・にんじん・しめじ コーン・にんにく・パセリ | 623 683 747 |
| 9 (火) | ごはん | おでん | ・ひじきはるまき | ぎゅうにゅう・こんぶ うずらのたまご じゃこボール・ひじき | ごはん・あぶら こんにゃく さとう | だいこん にんじん えだまめ | 573 623 667 |
| 10 (水) | バターロール | やさいスープ | ・よななしかん ・ヨーグルト | ぎゅうにゅう ウインナー・ベーコン ヨーグルト | バターロール じゃがいも さとう | にんじん・よななしかん ほうれんそう ブロッコリー・たまねぎ | 619 622 626 |
| 11 (木) | ごはん | ごもくまめに | ・いわしのうめに | ぎゅうにゅう・あつあげ だいたく・とりにく いわしのうめに | ごはん・あぶら こんにゃく さんおんとく | にんじん・たけのこ ごぼう えだまめ | 643 695 745 |
| 12 (金) | わかめごはん | トックスープ | ・あじフライ | ぎゅうにゅう・みそ やきとうふ・ぶたにく あじフライ・あかみそ | わかめごはん トック あぶら | はくさい・えのきたけ しょうが にら・にんにく | 675 731 775 |
| 15 (月) | ごはん | とりごぼうじる | ・キャベツとぶたにくの みそいため | ぎゅうにゅう・あかみそ とりにく・ぶたにく・みそ なまあげ・あつあげ | ごはん・あぶら こんにゃく さとう | えのきたけ・にんにく にんじん・キャベツ ピーマン・しょうが・ごぼう ながねぎ・たまねぎ | 548 590 644 |
| 16 (火) | コッペパン | ニョッキのクリームに | ・あぶりやきチキン ・みかんジャム | ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム あぶりやきチキン | コッペパン ポテトニョッキ みかんジャム | コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん | 633 693 759 |
| 17 (水) | ごはん | しらたまじる | ・ぶたにくのしょうがやき | ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ ぶたにく・なると | ごはん しらたまもち あぶら | ながねぎ・たまねぎ ごぼう・ピーマン にんじん・もやし・しょうが | 617 678 742 |
| 18 (木) | どうみつパン | チキンミネストローネ | ・さけとたまねぎのメンチカツ | ぎゅうにゅう さけとたまねぎの メンチカツ とりにく・ベーコン | どうみつパン・あぶら オリーブあぶら じゃがいも | キャベツ・にんじん たまねぎ・にんにく トマト・パセリ | 562 625 695 |
| 19 (金) | ごはん | ごぼうのごもくいため | ・ちくわいそべあげ | ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじき・さつまあげ ちくわいそべあげ | ごはん・ごま しらたま・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 | 613 667 717 |
| 22 (月) | こくとうパン | ポトフ | ・イカリングフライ(2こ) | ぎゅうにゅう ウインナー・ベーコン イカリングフライ | こくとうパン じゃがいも あぶら | キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ・コーン | 552 597 661 |
| 23 (火) | ごはん | かわりマーボー | ・にくしゅうまい(2こ) ・しゅうまいのタレ | ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ にくしゅうまい | ごはん でんぷん さとう | ながねぎ・しいたけ なす・しょうが にら | 597 650 700 |
| 24 (水) | コッペパン | やさいのデミグラス ソースに | ・かぼちゃかのごあげ(2こ) ・マーシャルビーンズ | ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム | コッペパン・あぶら・さとう じゃがいも・マーガリン マーシャルビーンズ | えだまめ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー トマト・にんにく | 680 747 818 |
| 25 (木) | ごはん | けんちんじる | ・わかどりのごまてりやき ・さくらんぼゼリー | ぎゅうにゅう あぶらあげ・とうふ わかどりのごまてりやき | ごはん・ごまあぶら こんにゃく・でんぷん ゼリー・あぶら | ごぼう・ながねぎ だいこん にんじん | 582 626 667 |
| 26 (金) | わぎごはん | ポークカレー | ・プルプルゼリー | ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく | むぎごはん・マーガリン じゃがいも ナタデココ・ゼリー | たまねぎ・にんじん にんにく もも・みかん・パイナップル | 730 803 874 |
| 29 (月) | ごはん | いりどり | ・さばのみそに | ぎゅうにゅう つとりにく さばのみそ | ごはん・あぶら こんにゃく さとう | ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ | 616 665 713 |
| 30 (火) | ココアスライス | ホワイトシチュー | ・チキンナゲット(2こ) | ぎゅうにゅう とりにく チキンナゲット | ココアスライス じゃがいも あぶら | たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース | 557 620 680 |

| | 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 | 662kcal | 27.1g | 22.6g | 2.5g |

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。(はしは毎日洗います。)」 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

4日 八丁平・高平・本輪西・陣屋
 本室蘭・白鳥台・喜門岱

18日 みなと・地球岬・天沢・大沢

