

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 (水)	スライスパン	ポークビーンズ	・白身魚フライ ・タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず しるみざかなフライ	スライスパン・あぶら じゃがいも・さとう タルタルソース	たまねぎ・トマト にんじん・コーン にんにく・パセリ	840
2 (木)	ごはん	さつまい	豚丼 ・小魚アーモンド	ぎゅうにゅう・とり とうふ・ぶたにく ござかな・みそ	ごはん・アーモンド さつまいも こんにやく	にんじん・ながねぎ だいこん・たまねぎ ごぼう・グリーンピース	771
3 (金)	クロワッサン	コーンポタージュ	・十勝大豆コロッケ ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう なまクリーム だいず	クロワッサン・あぶら じゃがいも はちみつレモンゼリー	にんじん・パセリ たまねぎ コーン	784
6 (月)	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮	・春巻き	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	ごはん・でんぶ じゃがいも・はるまき あぶら・さんあんとう	しょうが・たまねぎ にんじん グリーンピース	783
7 (火)	梅ちりごはん	☆☆たなばたメニュー☆☆ 七夕汁	・いわしのみぞれ煮 ・七夕ゼリー	ぎゅうにゅう・とり いわしのみぞれ あぶらあげ・かまぼこ	うめちりごはん はるさめ たなばたゼリー さんあんとう	にんじん・あくら ごぼう ながねぎ	743
8 (水)	ごはん	中華丼	・かにしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう いか・えび・ぶたにく うずらのたまご かにしゅうまい	ごはん でんぶ ごまあぶら・あぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	774
9 (木)	りんごパン	アスパラのクリーム煮	・チキンカツ	ぎゅうにゅう ベーコン・チキンカツ なまクリーム	りんごパン マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ アスパラ・コーン	854
10 (金)	ごはん	つみれ汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・あぶらあげ あかみそ・みそ とりごぼうボール	ごはん つきこんにやく さとう	だいこん・たまねぎ にんじん・ピーマン しょうが ながねぎ・もやし	833
13 (月)	黒糖スライスパン	ラビオリスープ	・エビグラタンフライ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう エビグラタンフライ ぶたにく・ヨーグルト	ことうスライスパン じゃがいも・あぶら こむぎこ	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	780
14 (火)	ごはん	夏野菜の味噌炒め	・豆腐のそぼろ包み	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ とうふのそぼろつつみ	ごはん さとう あぶら	にんじん・なす キャベツ・ピーマン しょうが・にんにく たまねぎ・もやし	803
15 (水)	糖蜜パン	餃子スープ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ	とうみつパン あぶら こむぎこ	たけのこ・にんじん ながねぎ・もやし にら	775
16 (木)	ごはん	チキンカレー	・フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	ごはん・じゃがいも しらたまボール マーガリン	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく もも・みかん・パイナップル	841
17 (金)	ごはん	すいとん汁	・鮭フライ・ソース	ぎゅうにゅう・なると さけフライ・とりにく あぶらあげ	ごはん いもち あぶら	ながねぎ にんじん ごぼう	769
21 (火)	コッペパン	キャベツとベーコンのコンソメスープ	・チキンロイヤルカツ ・チーズ・クリームゴールド	ぎゅうにゅう ベーコン・チーズ チキンロイヤルカツ	コッペパン さとう クリームゴールド	キャベツ・コーン たまねぎ・パセリ にんじん	758
22 (水)	ごはん	マーボー豆腐	・鶏の唐揚げ(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ とりのからあげ	ごはん・あぶら でんぶ さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	831
23 (木)	スライスパン	豆乳シチュー	・照り焼きハンバーグ	ぎゅうにゅう・とうにゅう とりにく・なまクリーム てりやきハンバーグ	スライスパン じゃがいも マーガリン	たまねぎ・コーン にんじん えだまめ	769
24 (金)	ごはん	とうふとわかめの味噌汁	・五目野菜春雨炒め ・さんまの生姜煮	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ さんましょうがに わかめ・ぶたにく	ごはん・あぶら はるさめ さとう	ながねぎ・しいたけ にんじん・しょうが ピーマン・たけのこ	754

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1人当たりの平均栄養摂取	792kcal	30.8g	26.3g	3.0g

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に進むことができます。



今月の当日パン
~9日~
室蘭西・星蘭・翔陽