

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 (火)	ココアスライス	きのこのクリーム煮	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム わかどりのごますりやき	ココアスライスパン マーガリン さとう	しめじ・たまねぎ エリンギ・コーン えだまめ・にんじん	800
2 (水)	ごはん	すいとん汁 <small>新メニューです</small>	・豚肉の美味だれ炒め	ぎゅうにゅう・なると とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん いもちも・あぶら さんあんどう	ながねぎ・たまねぎ にんじん・もやし しょうが・にんにく ごぼう・りんご	766
3 (木)	コッペパン	じゃがベーコン	・イカリングフライ(2個) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン イカリングフライ	コッペパン じゃがいも・あぶら マーガリン りんごジャム	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	800
4 (金)	ごはん	中華ワンタン野菜スープ	・春巻き ・ふりかけ(のりたま)	ぎゅうにゅう ワンタン はるまき	ごはん・ごまあぶら でんぶん・あぶら ごま・のりたま	にんじん・ながねぎ はくさい たけのこ	748
7 (月)	ソフトフランスパン	ホワイトシチュー	・ウインナーソテー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	ソフトフランスパン じゃがいも・あぶら マーガリン	たまねぎ・コーン にんじん・ピーマン グリーンピース	771
8 (火)	ごはん	鶏塩鍋	・さんま味噌煮	ぎゅうにゅう・とりにく やきどうふ・あぶらあげ とりだんご さんまみそに	ごはん しらたき あぶら	にんじん・えのきたけ ながねぎ はくさい	761
9 (水)	ナン	ドライカレー	・チキンナゲット(2個) ・プリン	ぎゅうにゅう こなチーズ・ぶたにく チキンナゲット	ナン あぶら プリン	たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが グリーンピース・トマト	805
10 (木)	ごはん	五目きんぴら	・あじフライ・しょうゆ	ぎゅうにゅう あじフライ・ぶたにく さつまあげ	ごはん・ごまあぶら しらたき・ごま さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	776
11 (金)	わかめごはん	さつま汁	・醤油味付肉団子(2個) ・ゆずゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく どうふ・みそ あじつきにくだんご	わかめごはん こんにゃく・さつまいも ゆずゼリー	にんじん だいこん ながねぎ	743
14 (月)	ごはん	厚揚げの四川風煮	・餃子(2個)	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ ぎょうざ・あかみそ	ごはん・あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ・ピーマン キャベツ・しょうが にんじん・にんにく	806
15 (火)	黒糖パン	えびボ ルスープ	・鮭とチーズのメンチカツ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく さけとチーズのメンチカツ ヨーグルト・えびボール	ことうパン あぶら はるさめ	にんじん・たけのこ ながねぎ・しいたけ はくさい	741
16 (水)	ごはん	豚汁	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ いわしのうめに	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	774
17 (木)	コッペパン	鶏肉のトマト煮	・照り焼きハンバーグ ・マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく てりやきハンバーグ	コッペパン マーガリン マーマレード	しめじ・ブロッコリー えだまめ・にんじん にんにく・パセリ たまねぎ・トマト	741
18 (金)	ごはん	肉じゃが	・ししゃも磯辺フリッター (2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもいそべフリッター	ごはん・しらたき じゃがいも・あぶら さんあんどう	たまねぎ・にんじん しょうが グリーンピース	802
24 (木)	ごはん	鶏ごぼう汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・ぶたにく なまあげ	ごはん こんにゃく さとう	えのきたけ・ごぼう にんじん・たまねぎ もやし・しょうが ながねぎ・ピーマン	749
25 (金)	ごはん	〓〓お月見メニュー〓〓 里芋のそぼろ煮	・黒はんぺんフライ ・お月見ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ くろはんぺんフライ	ごはん・さんあんどう さといも・あぶら あつきみゼリー こんにゃく・でんぶん	たまねぎ・しょうが にんじん えだまめ	816
28 (月)	バターパン	ベーコンとうずらの卵のスープ	・エビグラタンフライ	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご エビグラタンフライ	バターパン マーガリン あぶら	キャベツ・たまねぎ ほうれんそう にんじん	779
29 (火)	ごはん	ハヤシライス	・ラ・フランスゼリーのフルーツ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん・マーガリン ラ・フランスゼリー ナタデココ・あぶら	たまねぎ・にんにく グリーンピース にんじん・トマト もも・みかん・パイナップル	859
30 (水)	糖蜜パン	ポトフ	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	とうみつパン じゃがいも・あぶら かぼちゃコロッケ	にんじん・たまねぎ ブロッコリー コーン・しめじ キャベツ・だいこん	782

	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	780kcal	32.0g	25.4g	2.9g

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

3日 室蘭西・星蘭・翔陽

17日 東明・桜蘭
港北・本室蘭