

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 (木)	ごはん	しらたま汁	・さんまの生姜煮	ぎゅうにゅう・なるとりにく・あぶらあげ さんまのしょうがに	ごはん しらたまもち さとう	ながねぎ ごぼう にんじん	738
2 (金)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・みそぶたにく・あかみそ あつあげ ちくわいそべあげ	ごはん さとう あぶら	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	775
5 (月)	ごはん	おでん	・野菜しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう・こんぶ やさしいしゅうまい じゃこボール うずらのたまご	ごはん・あぶら こんにやく さとう	だいこん にんじん えだまめ	735
6 (火)	バターロール	チキンポトフ	・照焼きハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく・ベーコン てりやきハンバーグ	バターロール じゃがいも さとう・あぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・コーン ブロッコリー だいこん・しめじ	771
7 (水)	ごはん	目の愛護デー ポークカレー	・ブルーベリー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 じゃがいも・ナタデココ ブルーベリーゼリー	たまねぎ・にんじん にんにく もも・みかん・パイナップル	882
8 (木)	ごはん	五色煮	・あじフライ・しょうゆ	ぎゅうにゅう ソーランあげ あじフライ・とりにく	ごはん・こんにやく さんおんどう さつまいも・さとう	ごぼう にんじん だいこん	778
9 (金)	りんごパン	白菜と肉団子のスープ	・若鶏のピカタ	ぎゅうにゅう にく・だんご わかどりのピカタ	りんごパン さとう あぶら	ほくさい・しめじ にんじん ながねぎ	742
13 (火)	さけわかめごはん	とうふと油揚げの味噌汁	・ジンギスカン	ぎゅうにゅう・みそ あぶらあげ・とうふ わかめ・ラムにく	さけわかめごはん あぶら さとう	ながねぎ・にんじん たまねぎ・ピーマン もやし	737
14 (水)	コッペパン	野菜いももちスープ	・メンチカツ ・マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	コッペパン・あぶら いももち マーシャルビーンズ	にんじん・もやし コーン・たまねぎ しめじ・パセリ	759
15 (木)	ごはん	八宝菜	・ししゃも磯辺フリッター	ぎゅうにゅう・ぶたにく イカ・うずらのたまご ししゃもいそべフリッター	ごはん・あぶら でんぶ ごまあぶら	たまねぎ・ほくさい にんじん・しょうが たけのこ	787
16 (金)	ごはん	牛乳が入った みる味のしるもの でいませ 飛鳥鍋	・いわしのみぞれ煮	ぎゅうにゅう・みそ とりにく・やきどろふ いわしのみぞれに	ごはん こんにやく さとう	だいこん・ほくさい にんじん・しめじ ながねぎ	733
19 (月)	コッペパン	ドライカレーペンネ	・野菜コロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	コッペパン・マーガリン あぶら・やさしいコロッケ チョコクリーム・ペンネ	たまねぎ・にんにく グリーンピース・トマト にんじん・しょうが	854
20 (火)	ごはん	餃子スープ	・カルビ焼き ・プチみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	ごはん こむぎこ・あぶら みかんゼリー	たけのこ・にんじん ながねぎ・たまねぎ もやし・ら・ピーマン	738
21 (水)	糖蜜パン	ポークビーンズ	・プレーンオムレツ ・黄桃缶	ぎゅうにゅう・だいず ベーコン オムレツ	どうみつパン じゃがいも さとう	にんにく・コーン おうとうかん・トマト マッシュルーム・パセリ	802
22 (木)	ごはん	具だくさん味噌汁	・やきとり丼・洋辛子	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・みそ やきとりどん	ごはん こんにやく さとう	ごぼう・だいこん にんじん・ながねぎ えのきたけ・たまねぎ	774
23 (金)	ごはん	豚キムチ	・春巻き	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ	ごはん・あぶら ごまあぶら はるまき	ほくさい・たけのこ ら・ピーマン にんじん・キャベツ	843
26 (月)	ごはん	大根と鶏肉の煮物	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう とりにく・じゃこボール チーズはんぺんフライ	ごはん・あぶら こんにやく・さとう さんおんどう	だいこん・たけのこ ごぼう・えだまめ にんじん	774
27 (火)	黒糖パン	マカロニのクリーム煮	・てりやき味付肉団子(2個)	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム てりやきにく・だんご	こくとうパン マカロニ マーガリン	キャベツ・コーン たまねぎ にんじん	753
28 (水)	ごはん	けんちん汁	・野菜炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ とりにく	ごはん・ごまあぶら こんにやく・さとう かぼちゃもち でんぶ	ながねぎ・ピーマン だいこん・キャベツ しいたけ・ごぼう にんじん・たまねぎ	672
29 (木)	ラーメン	味噌ラーメン	・餃子(2個) ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎょうざ ヨーグルト	ラーメン ごまあぶら あぶら	にんじん・にんにく ほくさい・ながねぎ ら・しょうが もやし・コーン	840
30 (金)	ごはん	かわりきんぴら	・鶏てんぷら梅しそ ・納豆スティック	ぎゅうにゅう・なつとう さつまあげ・ぶたにく とりてんぷらうめしそ	ごはん・あぶら しらたき・ごま さとう	ごぼう にんじん だいこん	764

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 774kcal	たんぱく質 30.7g	脂質 24.5g	塩分 2.8g
---------------	---------------	-------------	----------	---------

牛乳は毎日つきます。お子様が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