

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)	コッパン	高砂小 5年1組4班 リクエスト献立 かぼちゃシチュー	・グリルチキン(2こ) ・プリン	ぎゅうにゅう・ベーコン グリルチキン なまクリーム	コッパン マーガリン・あぶら プリン	コーン・にんじん たまねぎ・かぼちゃ ブロッコリー	591 653 716
2 (金)	ごはん	だいこんととりにくのもの	・いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう じゃこボール・とりにく いわしのみぞれに	ごはん こんにやく さんおんどう	だいこん・ごぼう えだまめ・にんじん たけのこ	582 634 680
5 (月)	ココアパン	ミートボールの トマトに	・わかどりのピカタ	ぎゅうにゅう にくだんご わかどりのピカタ	ココアパン・あぶら じゃがいも さとう	にんじん・にんにく たまねぎ・トマト・パセリ しめじ・ブロッコリー	539 576 634
6 (火)	ごはん	けんちんじる	・あじフライ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あかみそ とうふ・みそ あじフライ	ごはん あぶら かぼちゃもち	ごぼう にんじん ながねぎ	587 611 653
7 (水)	バーガーパン	ラビオリスープ めのあいごデー	・やさいコロッケ ・ソース	ぎゅうにゅう ウイナー・ベーコン ラビオリ	バーガーパン・あぶら じゃがいも やさいコロッケ	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	622 625 628
8 (木)	ごはん	ポークカレー	ブルーベリーゼリーの フルーツあえ	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	にんじん・たまねぎ にんにく もも・パイン・みかん	698 760 816
9 (金)	ラーメン	みそラーメン	・はるまき ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ラーメン・あぶら はるまき ごまあぶら	にんじん・にら・にんにく はくさい・ながねぎ もやし・コーン・しょうが	639 679 719
13 (火)	ごはん	とうふとあぶらあげ のみそじる	・ジンギスカン	ぎゅうにゅう・ラムにく わかめ・とうふ・みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	ながねぎ・にんじん たまねぎ・もやし ピーマン	574 611 646
14 (水)	コッパン	やさしいももち スープ	・プレーンオムレツ ・マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ	コッパン 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	536 579 626
15 (木)	ごはん	はっぼうさい	・とりつくね	ぎゅうにゅう・イカ ぶたにく・とりつくね うずらのたまご	ごはん・あぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	641 676 729
16 (金)	ごはん	あすかなべ	・ししゃもいそべフリッター	ぎゅうにゅう・とりにく やきどうふ・みそ ししゃもいそべフリッター	ごはん こんにやく あぶら	だいこん・はくさい にんじん・しめじ ながねぎ	544 592 634
19 (月)	コッパン	ドライカレーペンネ	・おうとうかん ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	コッパン・ペンネ マーガリン・あぶら チョコクリーム	たまねぎ・グリーンピース にんにく・おうとうかん にんじん・しょうが・トマト	529 588 647
20 (火)	ごはん	ぎょうざスープ	・カルビやき	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	ごはん こむぎこ あぶら・さとう	たけのこ・たまねぎ ながねぎ・もやし・にら ピーマン・にんじん	546 584 643
21 (水)	とうみつパン	ポークビーンズ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず メンチカツ	ごはん・あぶら とうみつパン じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん にんにく・コーン・トマト マッシュルーム・パセリ	614 674 734
22 (木)	ごはん	ぐだくさんみそじる	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・とうふ チーズはんぺんフライ あぶらあげ・みそ	ごはん こんにやく あぶら	ごぼう・だいこん にんじん・ながねぎ えのきたけ	594 635 672
23 (金)	ごはん	ぶたキムチ	・えびしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・あかみそ えびしゅうまい・みそ	ごはん ごまあぶら こむぎこ	はくさい・たけのこ にら・ピーマン にんじん・キャベツ	623 646 685
26 (月)	りんごパン	じゃがベーコン	・ケチャップあじつき にくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう ベーコン ケチャップにくだんご	りんごパン じゃがいも マーガリン	たまねぎ しめじ・コーン えだまめ・にんじん	514 584 650
27 (火)	さけわかめごはん	みなと小 5年1組1班 リクエスト献立 やさしいため	・とりてんぷらうめしそ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ウイナー とりてんぷらうめしそ	さけわかめごはん でんぶん・さとう ごまあぶら・あぶら	にんじん・もやし たまねぎ・キャベツ ピーマン・たけのこ	634 654 691
28 (水)	コッパン	ほうれんそうと きのこのシチュー	・とうふとやさいのナゲット ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・ハム とうふとやさいのナゲット なまクリーム	コッパン・あぶら じゃがいも・マーガリン いちごジャム	しめじ・ほうれんそう にんじん・グリーンピース たまねぎ・コーン	608 667 732
29 (木)	くりごはん	高砂小 5年2組2班 リクエスト献立 かわりきんぴら	・さんまのカレーに	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく さんまカレーに	くりごはん・あぶら しらたき ごま・さとう	ごぼう にんじん だいこん	632 666 716
30 (金)	ごはん	本室蘭小 5年1組A班 リクエスト献立 マーボーどうふ	・チンジャオロース ・プチみかんゼリー	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	ごはん・あぶら さとう・でんぶん みかんゼリー	しょうが・たけのこ ながねぎ・にら あかピーマン しいたけ・ピーマン	635 684 749

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 637kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 22.6g	塩分 2.5g
---------------	---------------	-------------	----------	---------

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。

