

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
2 (月)	コッペパン	ベーコンとうずら卵のスープ	・帆立風味フライ(2個) ・マーマレード	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご ほたてぶみフライ	コッペパン あぶら マーマレード	にんじん・たまねぎ ほうれんそう キャベツ	771
4 (水)	ごはん	家常豆腐 <small>中国の代表的な家庭料理です</small>	・天津	ぎゅうにゅう ぶたにく・てんしん あかみそ・あつあげ	ごはん さとう あぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しいたけ ピーマン・しょうが	742
5 (木)	蜂蜜パン	ポテトとウィンナーの ジャーマン風	・タコ型たこ焼き 	ぎゅうにゅう ウィンナー タコがたたこやき	どうみつパン・あぶら マーガリン じゃがいも	ブロッコリー・コーン たまねぎ・しめじ パセリ にんじん・にんにく	792
6 (金)	ごはん	すき焼き <small>新メニューです</small>	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきどうふ さばみそに	ごはん さんおんどう しらたき	はくさい・ながねぎ しいたけ・たまねぎ えのきたけ	796
9 (月)	麦ごはん	根菜の味噌汁 	・豚肉の塩ダレ炒め	ぎゅうにゅう・みそ どうふ・ぶたにく あぶらあげ	むぎごはん つきこんにやく あぶら	ごぼう・にんじん だいこん・キャベツ ながねぎ・たまねぎ	756
10 (火)	メロンパン	ラビオリスープ	・グリルチキン(2個) ・チーズ 	ぎゅうにゅう グリルチキン チーズ・ラビオリ	メロンパン じゃがいも あぶら	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	770
11 (水)	黒糖パン	豚肉と野菜の ハヤシ煮 <small>11月11日は鮭の日 </small>	・鮭と玉ねぎのメンチカツ	ぎゅうにゅう・ぶたにく さけとたまねぎの メンチカツ なまクリーム	こくとうパン マーガリン あぶら・さとう	たまねぎ・トマト にんにく・にんじん ブロッコリー えだまめ	812
12 (木)	ラーメン	しょうゆラーメン	・若鶏と野菜のやきつくね ・焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかどりやさいの やきつくね・なると わかめ・チャーシュー	ラーメン やきプリンタルト あぶら・さとう	にんじん ながねぎ もやし	889
13 (金)	ごはん	炒り鶏 <small>今月はしょうゆ味</small>	・イカリングフライ(2個) ・野菜ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく・つと イカリングフライ	ごはん・あぶら こんにやく・さとう やさいふりかけ	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	765
16 (月)	ごはん	ごぼうのピリ辛炒め	・豆腐のそぼろ包み ・味付きのり	ぎゅうにゅう・ぶたにく あじつきのり どうふのそぼろつつみ	ごはん・さとう・ごま しらたき・あぶら ごまあぶら	ごぼう・えだまめ にんじん たまねぎ	740
17 (火)	スライスパン	さつまいもシチュー	・白花豆コロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう・とりにく しるはなまめコロッケ なまクリーム	スライスパン さつまいも・あぶら チョコクリーム	えだまめ・しめじ たまねぎ・コーン にんじん	854
18 (水)	りんごパン	クイッティオスープ	・ケチャップ味付き肉団子 (2個)	ぎゅうにゅう ベーコン あじつきにくだんご	りんごパン クイッティオ さとう	コーン・しめじ たまねぎ・トマト にんじん・パセリ	779
19 (木)	ごはん	中華丼 <small>西いぶり仲良し給食 西いぶりであつた食材を使います</small>	・ひじき春巻き <small>伊達産の鶏肉です</small>	ぎゅうにゅう・ぶたにく ひじきはるまき・イカ うずらのたまご	ごはん・あぶら でんぶ ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・もやし はくさい・しょうが	776
20 (金)	ごはん	室蘭産の鮭を使っています。三平汁	・チキンカツ・納豆	ぎゅうにゅう・こんぶ どうふ・さけ チキンカツ・なっとう	ごはん じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	835
24 (火)	ごはん	煮込みおでん	・あじフライ・醤油	ぎゅうにゅう・あかみそ うずらのたまご・がんも みそ・やきちくわ あじフライ・あげボール	ごはん・さとう こんにやく あぶら	だいこん にんじん しょうが	811
25 (水)	ココアパン	ポトフ 	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ ウィンナー・ベーコン	ココアパン じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ ブロッコリー コーン・にんじん だいこん・しめじ	762
26 (木)	ごはん	しらたま汁	・いわしの梅煮 	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ いわしのうめに	ごはん しらたまもち さとう	ながねぎ ごぼう にんじん	788
27 (金)	ごはん	チキンカレー <small>旬のりんごです</small>	・青リンゴゼリー和え 	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	ごはん・じゃがいも マーガリン・ゼリー ナタデココ	たまねぎ・にんにく トマト・にんじん もも・みかん・パイナップル	860
30 (月)	ごはん	どさんこ汁	・いかカツ・醤油	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく いかカツ	ごはん・じゃがいも マーガリン あぶら	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ だいこん・しょうが	758

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー 792kcal	たんぱく質 30.2g	脂質 26.3g	塩分 2.7g
---------------	---------------	-------------	----------	---------

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に進むことができます。



~ 今月の当日パン ~
5日
東明・桜蘭・港北・本室蘭