

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)	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・じゃがいも マーガリン・ゼリー ナタデココ	たまねぎ・にんじん にんにく もも・パイナップル・みかん	667 737 802
4(水)	こくとうパン	知利別小 5年1組5班 リクエスト献立 ワンタンスープ	・メンチカツ ・ミルメークココア	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご ワンタン・メンチカツ	こくとうパン・あぶら でんぶぶん・ごまあぶら ミルメークココア・ごま	キャベツ たまねぎ しょうが	580 623 685
5(木)	ごはん	こんさいのみそしる	・いわしのみぞれに ・あじつきのり	ぎゅうにゅう・みそ・のり とうふ・あぶらあげ いわしのみぞれに	ごはん つきこんにやく さとう	ごぼう・にんじん だいこん ながねぎ	560 606 648
6(金)	ごはん	ぶたにくとあつあげのちゅうかいため	・わかどりからあげ(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ わかどりからあげ	ごはん・でんぶぶん あぶら・さとう ごまあぶら	キャベツ・にんにく たまねぎ にんじん	656 694 749
9(月)	スライスパン	とうにゅうシチュー	・てりやきハンバーグ	ぎゅうにゅう・とうにゅう どりにく・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	586 647 715
10(火)	わかめしらすごはん	みなと小 5年2組4班 リクエスト献立 すきやきに	・さばのみそに ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう やきどうふ・ぶたにく さばのみそに	わかめしらすごはん さんあんとう・しらす はちみつレモンゼリー	はくさい・ながねぎ しいたけ・たまねぎ えのきたけ	665 698 753
11(水)	バターロール	キャベツとベーコンのコンソメスープ	・ウインナーのケチャップいため	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	バターロール あぶら さとう	キャベツ・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ コーン・えだまめ・にんにく	626 649 672
12(木)	ごはん	西いぶりなかなし給食 西いぶりでとれた食材を使います さんぺいじる	・チキンカツ・なっとう	ぎゅうにゅう・こんぶ さけ・なっとう どうふ・チキンカツ	ごはん・じゃがいも だてさん 伊達産の鶏肉です。 あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	639 666 714
13(金)	ごはん	ごぼうのピリからいため	・とうふのそぼろつつみ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふのそぼろつつみ	ごはん・さとう しらたき・ごまあぶら ごま・あぶら	ごぼう・えだまめ にんじん たまねぎ	604 655 702
16(月)	ごはん	ちゅうかどん	・えびとやさいのつつみあげ	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびとやさいのつつみあげ うずらのたまご・イカ	ごはん・ごまあぶら でんぶぶん 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	629 675 720
17(火)	ごはん	みそけんちんじる	・ぶたにくのしおダレいため	ぎゅうにゅう どりにく・ぶたにく みそ・とうふ	ごはん・あぶら つきこんにやく かぼちゃもち	ごぼう・ながねぎ だいこん・キャベツ にんじん・たまねぎ	590 652 714
18(水)	どうみつパン	知利別小 5年2組5班 リクエスト献立 ポトフ	・イカリングフライ(2こ)	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー イカリングフライ	どうみつパン じゃがいも あぶら	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいこん・しめじ・コーン	586 653 727
19(木)	ラーメン	しょうゆラーメン	・ぎょうざ(2こ) ・プリン	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ・なると チャーシュー ぎょうざ	ラーメン プリン・さとう あぶら	にんじん ながねぎ もやし	644 693 741
20(金)	ごはん	いりどり	・あつやきたまご ・やさしいぶりかけ	ぎゅうにゅう・つと とりにく あつやきたまご	ごはん・あぶら こんにやく・さとう やさしいぶりかけ	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	591 640 688
24(火)	ごはん	どさんこじる	・さんまのにつけ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく さんまのにつけ	ごはん じゃがいも マーガリン	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ だいこん・しょうが	614 647 695
25(水)	ごはん	はるさめスープ	・ビビンバ	ぎゅうにゅう にく・だんご ぶたにく	ごはん・さとう はるさめ・ごま でんぶぶん・ごまあぶら	もやし・ほうれんそう はくさい・にんじん ながねぎ・たけのこ しょうが・にんにく しいたけ	498 609 595
26(木)	どうみつパン	みなと小 5年3組2班 リクエスト献立 やさしいのデミグラスソースに	・タコがたたこやき	ぎゅうにゅう・ぶたにく タコがたたこやき なまクリーム	どうみつパン じゃがいも・さとう マーガリン・あぶら	えだまめ・にんじん トマト・ブロッコリー たまねぎ・にんにく	595 672 743
27(金)	ごはん	ジャージャーサンドウフ	・ひじきはるまき	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・あつあげ ひじきはるまき	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	608 642 695
30(月)	ごはん	しらたまじる	・あじつきにくだんご(みそあじ)(2こ)	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・なると あじつきにくだんご	ごはん しらたまもち さとう・あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	638 671 724

1人当たりの平均摂取栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	659kcal	27.6g	22.6g	2.5g

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。

