

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)	ごはん	餃子スープ	・カルビ焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	ごはん・さとう こむぎこ ごまあぶら	たけのこ・たまねぎ ながねぎ・もやし にんじん・しょうが にら・ピーマン	738
2 (水)	コッペパン	ポークビーンズ	・野菜コロッケ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン・だいず いんげんまめ	コッペパン・あぶら やさしいコロッケ じゃがいも・さとう いちごジャム	たまねぎ・にんじん にんにく・コーン トマト・パセリ マッシュルーム	825
3 (木)	ラーメン	塩ラーメン	・春巻き ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ヨーグルト	ラーメン はるまき あぶら	ながねぎ・もやし にんじん にんにく	904
4 (金)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ あかみそ とりてんぷらうめしそ	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	783
7 (月)	ごはん	大根と鶏肉の煮物	・さんま味噌煮	ぎゅうにゅう・とり さんまみそに うずらのたまご ソーランあげ	ごはん こんにゃく さとう	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ	738
8 (火)	バーガーパン	カレー味ポトフ	・てりやきハンバーグ ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー・ベーコン てりやきハンバーグ	バーガーパン じゃがいも みかんゼリー	たまねぎ・にんじん さやいんげん キャベツ	741
9 (水)	梅しらすご飯	豚汁	・黒はんぺんフライ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・どうぶ くろはんぺんフライ	うめしらすごはん しらたまもち・あぶら 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	828
10 (木)	ココアパン	鮭のクリームシチュー <small>室蘭産</small>	・若鶏のピカタ	ぎゅうにゅう さけ わかどりのピカタ	ココアパン 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	772
11 (金)	ごはん	五目きんぴら	・ししゃも磯辺フリッター	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく ししゃもいそフリッター	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	738
14 (月)	黒糖パン	えびボールスープ	・メンチカツ	ぎゅうにゅう・わかめ えびボール・ぶたにく メンチカツ	ごとうパン はるさめ あぶら	にんじん しいたけ ながねぎ	738
15 (火)	ごはん	マーボー豆腐	・野菜しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう どうぶ・ぶたにく やさしいしゅうまい	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	829
16 (水)	糖蜜パン	ニョッキのクリーム煮	・若鶏唐揚げ(2個)	ぎゅうにゅう・ベーコン とりからあげ なまクリーム	ごとうみつパン マーガリン・あぶら ポテトニョッキ	コーン・えだまめ たまねぎ・にんじん ブロッコリー	869
17 (木)	チキンライス	クリスマスメニュー 野菜スープ	・プレーンオムレツ ・クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ	チキンライス じゃがいも クリスマスケーキ(チョコ)	にんじん・たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー	807
18 (金)	ごはん	うずら卵とホタテのカレー	・りんごのゼリー和え	ぎゅうにゅう・ホタテ うずらのたまご なまクリーム	ごはん じゃがいも・ゼリー マーガリン	たまねぎ・トマト にんじん・りんご にんにく	849
21 (月)	揚げパン	じゃがベーコン	・豆腐と野菜のナゲット(2個)	ぎゅうにゅう ベーコン どうぶとやさしのナゲット	あげパン じゃがいも あぶら・マーガリン	しめじ・コーン えだまめ・にんじん たまねぎ	864
22 (火)	ごはん	根菜のコロコロ煮	・あじフライ・ソース	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず あじフライ	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	746

	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価	798kcal	29.9g	26.8g	3.0g

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。

