

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)	コッペパン	パンプキンポタージュ	・しろみざかなフライ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ なまクリーム	コッペパン じゃがいも・あぶら いちごジャム	たまねぎ・パセリ にんじん・コーン かぼちゃ	552 611 672
2 (水)	ごはん	はるさめと ホタテのスープ	・カルビやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて・とうふ	ごはん はるさめ でんぶん	ながねぎ・ピーマン たけのこ・もやし えのきたけ にんじん・たまねぎ	530 580 631
3 (木)	こくとうパン	カレーあじポトフ	・わかどりのピカタ	ぎゅうにゅう ウイナー わかどりのピカタ	こくとうパン じゃがいも あぶら・さとう	にんじん・キャベツ たまねぎ さやいんげん	549 597 645
4 (金)	ごはん	だいこんのそぼろに	・いわしのうめに	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ いわしのうめに	ごはん・でんぶん つきこんにやく さんおんとう・あぶら	えだまめ・しょうが だいこん にんじん	667 707 746
7 (月)	りんごパン	本輪西小5年1組6班リクエスト献立 チキンシチュー	・えびフライ ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えびフライ	りんごパン じゃがいも・あぶら マーガリン みかんゼリー	グリーンピース たまねぎ・コーン にんじん	600 671 747
8 (火)	ごはん	マーボー豆腐	・はるまき	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・でんぶん はるまき あぶら・さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	649 705 757
9 (水)	メロンパン	ラビオリスープ	・ケチャップあじつき にくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう ラビオリ あじつきにくだんご	メロンパン こむぎこ あぶら・さとう	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	587 590 593
10 (木)	ラーメン	しおラーメン	・やさしいゅうまい(2こ) ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・なると やさしいゅうまい ぶたにく・ヨーグルト	ラーメン あぶら・さとう こむぎこ	ながねぎ・もやし にんじん にんにく	702 743 782
11 (金)	ごはん	うずらたまごと ホタテのカレー	♥西いぶり仲良し給食♥ 西いぶりでとれた食材を使います ・りんごゼリーあえ	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・ゼリー じゃがいも マーガリン	たまねぎ・トマト にんじん・りんご にんにく	646 713 775
14 (月)	ごはん	キャベツとぶたにくの みそいため	・とりつくね	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ・とりつくね	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	650 693 733
15 (火)	わかめごはん	海陽小5年3組2班 リクエスト献立 かわりきんぴら	・さんまみそに	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく さんまみそに	わかめごはん しらす・ごま あぶら・さとう	ごぼう にんじん だいこん	588 640 689
16 (水)	ごはん	けんちんじる	・ぶたにくの しょうがやき	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ あぶらあげ	ごはん・でんぶん こんにやく・あぶら ごまあぶら	もやし・ながねぎ だいこん・たまねぎ にんじん・ピーマン	586 626 665
17 (木)	コッペパン	クリスマスメニュー ウイナーと やさいのケチャップに	・フライドチキン ・クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ウイナー フライドチキン	コッペパン・あぶら じゃがいも・さとう クリスマスケーキ(チョコ)	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく コーン・えだまめ	728 789 856
18 (金)	うめしらすごはん	海陽小5年1組1班リクエスト献立 おでん	・やさいコロッケ	ぎゅうにゅう・こんぶ うずらのたまご みそ・あかみそ えだまめとじゃこボール	うめしらすごはん やさいコロッケ さとう・あぶら こんにやく	だいこん にんじん しょうが	645 689 728
21 (月)	ごはん	海陽小5年2組5班リクエスト献立 とんじる	・ひじきに ・こざかなアーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・ひじき・みそ こざかなアーモンド あぶらあげ	ごはん・こんにやく しらすたまご・ごま さんおんとう・あぶら	ごぼう・ながねぎ たまねぎ・にんじん えだまめ だいこん・しょうが	676 718 753
22 (火)	あげパン	さけのクリーム シチュー	・プレーンオムレツ	ぎゅうにゅう さけ オムレツ	あげパン・あぶら 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	559 623 693
24 (木)	ごはん	トックスープ	・ビビンバふう	ぎゅうにゅう ぶたにく・あかみそ やきとうふ	ごはん・ごまあぶら さんおんとう トック・あぶら・ごま	はくさい・しょうが にら・にんにく・もやし ほうれんそう にんじん・えのきたけ	629 682 731

	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	669kcal	26.3g	22.9g	2.5g

牛乳は毎日つきます。 お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。



今月の当日パン

3日
海陽・高砂・水元・知利別・旭ヶ丘

17日
八丁平・高平・本輪西・陣屋
本室蘭・白鳥台・喜門岱