

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(月)	ココアパン	リボンマカロニスープ	・野菜コロッケ ・プリン	ぎゅうにゅう ベーコン ぜんぶんにゅう	ココアパン・あぶら やさしいコロッケ マカロニ・プリン	たまねぎ・しめじ にんじん コーン・パセリ	832
2(火)	ごはん	マーボー豆腐	・春巻き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごはん・あぶら さとう・でんぶん はるまき	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	811
3(水)	ごはん	節分メニュー おでん	・さば味噌煮 ・節分豆	ぎゅうにゅう・こんぶ うずらのたまご さばのみそに じゃこボール・ちくわ せつぶんまめ	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん えだまめ	749
4(木)	ごはん	けんちん汁	・やきとり丼 ・洋辛子	ぎゅうにゅう・とうふ やきとりどん あぶらあげ	ごはん・あぶら こんにゃく・でんぶん ごまあぶら	ごぼう・ながねぎ だいにん・たまねぎ にんじん	786
5(金)	ごはん	ポークカレー	・洋なし缶	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	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト ようなしかん	908
8(月)	わかめごはん	豚汁	・あじフライ・醤油	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ あじフライ	わかめごはん じゃがいも・あぶら こんにゃく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいにん・しょうが	745
9(火)	クロワッサン	ベーコンとうずら卵のスープ	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・ベーコン うずらのたまご わかどりのごまてりやき	クロワッサン さとう あぶら	にんじん・たまねぎ ほうれんそう キャベツ	770
10(水)	黒糖スライスパン	かぶとベーコンの クリーム煮	・キャベツメンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう ベーコン キャベツメンチカツ	こくとうスライスパン じゃがいも・あぶら マーガリン	かぶ・にんじん・パセリ たまねぎ・はくさい コーン・グリーンピース	831
12(金)	ごはん	炒り鶏	・イカリングフライ(2個) ・味付きのり	ぎゅうにゅう・のり つとりにく イカリングフライ	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	755
15(月)	糖蜜パン	中華ワンタンスープ	・テリヤキハンバーグ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ワンタン・ヨーグルト てりやきハンバーグ	どうみつパン ごま でんぶん	にんじん・たけのこ はくさい ながねぎ	774
16(火)	麦ごはん	たぬき汁	・豚肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ あぶらあげ	むぎごはん あぶら こんにゃく	みつば・にんじん ごぼう・もやし・しょうが ピーマン・しいたけ だいにん・たまねぎ	769
17(水)	コッペパン	鶏肉のトマト煮	・白身魚フライ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく しるみさかなフライ	コッペパン・あぶら マーガリン・さとう チョコクリーム	しめじ・ブロッコリー えだまめ・にんじん たまねぎ・トマト	754
18(木)	ラーメン	味噌ラーメン	・餃子(2個) ・いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると ぎょうざ	ラーメン・あぶら ごまあぶら いちごゼリー	コーン・ながねぎ にら・はくさい しょうが・にんにく にんじん・もやし	846
19(金)	ごはん	すき焼き	・さんまの煮付け	ぎゅうにゅう やきとうふ・ぶたにく さんまのにつけ	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	828
22(月)	ごはん	しらたま汁	・豚肉の美味だれ炒め	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん・あぶら しらたまもち さんおんどう	ながねぎ・たまねぎ ピーマン・しょうが にんじん・にんにく もやし・りんご・ごぼう	808
23(火)	ごはん	かわりきんぴら	・たれ付き肉団子(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく・きつまあげ たれつきにくだんご	ごはん・さとう しらたき あぶら・ごま	ごぼう にんじん だいにん	763
24(水)	バターパン	ホワイトシチュー	・えびカツレツ	ぎゅうにゅう とりにく えびカツレツ	バターパン・あぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ・コーン にんじん グリーンピース	823
25(木)	りんごパン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・若鶏のピカタ	ぎゅうにゅう ウインナー わかどりのピカタ	りんごパン じゃがいも マーガリン	たまねぎ・にんにく ブロッコリー・コーン しめじ・パセリ アスパラ・にんじん	836
26(金)	ごはん	さつま汁	・ししゃも磯辺フリッター(2個) ・ふりかけ(のりたま)	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく ししゃもいそべフリッター	ごはん・あぶら さつまいも・のりたま こんにゃく	にんじん・ながねぎ だいにん ごぼう	778
29(月)	スライスパン	ポトフ	・チーズハムサンド ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー チーズハムサンド	スライスパン・あぶら じゃがいも りんごジャム	キャベツ・たまねぎ にんじん・ブロッコリー だいにん・しめじ・コーン	863

1人当たりの平均摂取栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	801kcal	31.8g	27.0g	3.1g

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](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。

