

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)	ごはん	こんさいのコロコロに 天沢小5年1組4班リクエスト献立	・さばのみそに	ぎゅうにゅう・なるとりにく・だいず さばのみそに	ごはん 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	579 609 658
2(火)	せわりパン	うずらたまごとベーコンのスープ	・やきそば ・ゆずゼリー	ぎゅうにゅう うずらのたまご ベーコン・ぶたにく	せわりコッペパン やきそば ゆずゼリー	ほうれんそう にんじん・たまねぎ キャベツ	574 631 692
3(水)	ごはん	節分メニュー あすかなべ	・ほっけからあげ(しょうゆあじ) ・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう・やきどうぶ せつぶんまめ・とりにく ほっけからあげ・みそ	ごはん こんにゃく あぶら・こむぎこ	だいこん・はくさい にんじん・しめじ ながねぎ	595 624 668
4(木)	どうみつパン	ぶたにくとやさいのハヤシに	・ミートコロケ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	どうみつパン コロケ・さとう あぶら・マーガリン	たまねぎ・にんにく えだまめ・にんじん トマト・ブロッコリー	604 676 746
5(金)	ごはん	だいこんとあぶらあげのみそしる	・やきとりどん ・ようがらし	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・みそ やきとりどん	ごはん あぶら さとう	だいこん ながねぎ たまねぎ	648 672 716
8(月)	スライスパン	リボンマカロニスープ	・てりやきハンバーグ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン てりやきハンバーグ	スライスパン マカロニ りんごジャム	たまねぎ・しめじ にんじん コーン・パセリ	587 647 711
9(火)	さけわかめごはん	にくじゃが	・あじフライ ・ソース ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あじフライ	さけわかめごはん じゃがいも・しらたき さんおんとう・あぶら はちみつレモンゼリー	たまねぎ・にんじん グリーンピース しょうが	665 702 753
10(水)	ごはん	たぬきじる たぬきじるとは肉や魚を使わない精進料理の一つでこんにゃくが入ったみそ汁のことです。	・ぶたにくのおいだれいため	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あつあげ あぶらあげ	ごはん・あぶら こんにゃく さんおんとう	にんじん・もやし みつば・ごぼう しいたけ・りんご だいこん・たまねぎ にんにく・しょうが	555 594 654
12(金)	ごはん	ポークカレー	・ようなしかん	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・トマト にんじん・にんにく ようなしかん	684 749 811
15(月)	ごはん	マーボーどうぶ	・はるまき	ぎゅうにゅう どうぶ ぶたにく	ごはん・さとう でんぶん・あぶら はるまき	ら・しょうが ながねぎ しいたけ	614 652 706
16(火)	バターロール	ホワイトシチュー	・しろみざかなのバジルフライ	ぎゅうにゅう とりにく しろみざかなフライ	バターロール じゃがいも マーガリン	たまねぎ・バジル にんじん・コーン グリーンピース	681 701 720
17(水)	ごはん	おでん	・さんまのにつけ	ぎゅうにゅう・じゃこボール うずらのたまご・こんにゃく さんまのにつけ・ちくわ	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん えだまめ	598 628 673
18(木)	ことうパン	ちゅうかワントンスープ	・わかどりのごまてりやき ・プリン	ぎゅうにゅう ワントン わかどりのごまてりやき	ことうパン ごま・でんぶん プリン	にんじん・たけのこ はくさい ながねぎ	571 629 686
19(金)	ごはん	のっぺいじる	・カルビやき	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・とうふ あぶらあげ	ごはん でんぶん さとう・あぶら	だいこん・ながねぎ しょうが・ピーマン もやし にんじん・たまねぎ	550 605 658
22(月)	わかめごはん	旭ヶ丘小5年1組2班リクエスト献立 ぶたじる	・ちくわいそべあげ ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく ヨーグルト・とうふ・みそ ちくわいそべあげ	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 だいこん・しょうが	613 645 693
23(火)	コッペパン	かぶとチキンのクリームに	・えびカツレツ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく えびカツレツ	コッペパン・あぶら マーガリン チョコクリーム	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	583 640 701
24(水)	ごはん	しらたまじる	・ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん・さとう しらたまもち あぶら	ながねぎ・たまねぎ ごぼう・もやし・しょうが にんじん・ピーマン	595 637 703
25(木)	ラーメン	みそラーメン	・ぎょうざ(2こ) ・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 ら・はくさい しょうが・にんにく にんじん・もやし	650 701 753
26(金)	ごはん	かわりきんぴら	・ビッグにくだんご(みそだれ)(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・さつまあげ ビッグにくだんご	ごはん・ごま しらたき あぶら・さとう	ごぼう にんじん だいこん	633 666 716
29(月)	ごはん	ぶたにくとあつあげのちゅうかいため	・えびしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ えびしゅうまい	ごはん・でんぶん 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	600 636 691

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
	652kcal	28.4g	21.9g	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~
4日
八丁平・高平・本輪西・陣屋
本室蘭・白鳥台・喜門岱

18日
みなと・地球岬・天沢・大沢