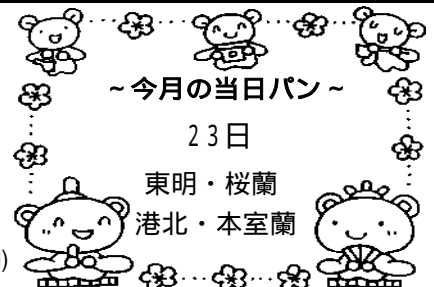


日	主食	温食	副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
1 (火)	ちらし寿司	ひなまつりメニュー すまし汁	・いわしの梅煮 ・さくらもち	ぎゅうにゅう・とうふ えびボール・かまぼこ いわしのうめに	ちらしずし さとう さくらもち	にんじん ながねぎ しいたけ	810
2 (水)	糖蜜パン	きのことニョッキのシチュー	・帆立風味フライ(2個)	ぎゅうにゅう・ハム なまクリーム ほたてふうみフライ	とうみつパン あぶら・マーガリン ポテトニョッキ	しめじ・たまねぎ にんじん・コーン グリーンピース	877
3 (木)	コッペパン	白菜と肉団子のスープ	・野菜コロッケ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	コッペパン・あぶら やさしいコロッケ いちごジャム	にんじん・しめじ はくさい ながねぎ	740
4 (金)	ごはん	煮込みおでん	・肉しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう・あかみそ がんも・うずらのたまご うあげしあげボール・みそ にくしゅうまい・ちくわ	ごはん こんにやく さとう	だいこん にんじん しょうが	778
7 (月)	ごはん	味噌けんちん汁	・黒はんぺんフライ	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・とりにく くろはんぺんフライ	ごはん かぼちゃもち あぶら	ごぼう にんじん ながねぎ	758
8 (火)	バターロール	クイッティオスープ	・プレーンオムレツ ・チーズ	ぎゅうにゅう・チーズ ベーコン プレーンオムレツ	バターロール クイッティオ さとう	たまねぎ・しめじ にんじん・パセリ コーン	715
9 (水)	ごはん	キムチ鍋風煮	とりつくね	ぎゅうにゅう・あかみそ ぶたにく・やきどうふ とりつくね	ごはん しらたき さとう	にら・えのきたけ にんじん・にんにく はくさい・しょうが	797
10 (木)	ラーメン	黒醤油ラーメン	しょうゆラーメンより コクがあります	ぎゅうにゅう ぶたにく なると・わかめ	ラーメン あぶら はるまき	ながねぎ もやし にんにく	828
11 (金)	ごはん	五目きんぴら	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ とりてんぷらうめしそ	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	756
14 (月)	コッペパン	ウインナーと野菜のケチャップ煮	・豆腐のナゲット(2個) ・マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう ウインナー とうふのナゲット	コッペパン・さとう じゃがいも・あぶら マーシャルビーンズ	たまねぎ・えだまめ にんじん・トマト コーン・にんにく	914
15 (火)	ごはん	豚肉と厚揚げの中華炒め	大きめのウインナー が入ります	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ いかカツ	ごはん・でんぶ 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	819
16 (水)	ココアパン	じゃがベーコン	・ケチャップ味付き肉団子(2個)	ぎゅうにゅう ベーコン ケチャップあじにくだんご	ココアパン じゃがいも マーガリン	しめじ・にんじん えだまめ・コーン たまねぎ	751
17 (木)	ごはん	すき焼き煮	・さんまの生姜煮	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきどうふ さんまのしょうがに	ごはん しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	762
18 (金)	麦ごはん	チキンカレー	・ピーチゼリーのフルーツ和え	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	むぎごはん・ゼリー じゃがいも マーガリン ナタデココ	たまねぎ・にんにく にんじん・トマト もも・みかん・パイナップル	891
22 (火)	ごはん	どさんこ汁	・メンチカツ	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく メンチカツ	ごはん・あぶら 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	771
23 (水)	黒糖パン	パンプキンポタージュ	・てりやきチキン	ぎゅうにゅう なまクリーム てりやきチキン	こくとうパン じゃがいも あぶら・さとう	たまねぎ・コーン にんじん・パセリ かぼちゃ	749
24 (木)	ごはん	大根のそぼろ煮	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく ちくわいそべあげ	ごはん・こんにやく でんぶ・あぶら さんおんとう	だいこん・しょうが にんじん えだまめ	749

	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	792kcal	29.1g	26.1g	2.9g



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](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。