

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)	どうみつパン	きのこニョッキのシチュー	・チキンナゲット(2こ)	ぎゅうにゅう・ハム なまクリーム チキンナゲット	どうみつパン 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	649 719 799
2 (水)	ごはん	ぎょうざスープ	・チンジャオロース	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく	ごはん あぶら・さとう こむぎこ	ながねぎ・いら にんじん・もやし たけのこ・ピーマン	610 663 712
3 (木)	ちらしずし	ひなまつりメニュー すましじる	・さんまのしょうがに ・さくらもち	ぎゅうにゅう・とうふ えびボール・かまぼこ さんまのしょうがに	ちらしずし さくらもち さとう	にんじん ながねぎ しいたけ	597 644 692
4 (金)	ごはん	すきやきに	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう やきとうふ・ぶたにく チーズはんぺんフライ	ごはん・あぶら しらたき さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ ながねぎ	768 812 855
7 (月)	スライスパン	じゃがベーコン	・てりやきあじつきにくだんご(2こ) ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン てりやきあじつきにくだんご	スライスパン じゃがいも マーガリン りんごジャム	しめじ・コーン えだまめ にんじん たまねぎ	505 563 623
8 (火)	ごはん	八丁平小5年1組5班リクエスト献立 なめこじる	・やさいコロッケ ・なっとう ・いちごカスタードタルト	ぎゅうにゅう・わかめ とうふ・あぶらあげ なっとう・みそ	ごはん・あぶら やさいコロッケ いちごカスタードタルト	なめこ・コーン ながねぎ にんじん	711 756 798
9 (水)	バーガーパン	大沢小5年1組1班リクエスト献立 やさいスープ	・メンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナー メンチカツ	バーガーパン じゃがいも あぶら	ほうれんそう だいこん・にんじん たまねぎ・パセリ	554 559 561
10 (木)	ごはん	にこみおでん	・おろしソースハンバーグ	ぎゅうにゅう・ちくわ・みそ うずらたまご・がんも うおしがしあげボール ハンバーグ・あかみそ	ごはん・さとう こんにゃく さとう	だいこん にんじん しょうが	642 693 745
11 (金)	むぎごはん	チキンカレー	・ピーチゼリーの フルーツあえ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	むぎごはん・ゼリー じゃがいも・ナタデココ マーガリン	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	794 862 927
14 (月)	ごはん	キムチなべふうに	・かにしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきとうふ・あかみそ かにしゅうまい	ごはん しらたき さとう	いら・えのきたけ にんじん・にんにく はくさい・しょうが	632 682 729
15 (火)	ココアパン	ウインナーとやさいの ケチャップ煮	・わかどりのピカタ	ぎゅうにゅう ウインナー わかどりのピカタ	ココアパン・あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ・えだまめ にんじん・トマト コーン・にんにく	618 683 745
16 (水)	ごはん	ごもくきんぴら	・いかカツ	ぎゅうにゅう いかカツ・ぶたにく さつまあげ	ごはん・あぶら しらたき・ごま さとう・ごまあぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	628 678 724
17 (木)	ラーメン	くろしょうゆラーメン	・はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく・なると わかめ	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	610 650 691
18 (金)	わかめごはん	八丁平小5年2組5班リクエスト献立 しらたまじる	・とりてんぷらうめしそ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ とりてんぷらうめしそ	わかめごはん しらたまもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	698 749 798
22 (火)	ソフトフランスパン	パンプキン ポタージュ	・やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ソフトフランスパン じゃがいも・あぶら さんおんどう	たまねぎ・ピーマン かぼちゃ・にんじん もやし・しょうが・パセリ	556 618 689
23 (水)	ごはん	ぶたにくの あまからみそいため	・ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわいそべあげ	ごはん はるまき あぶら	キャベツ・ピーマン たけのこ にんじん	612 668 720
24 (木)	こくとうパン	はくさいとにくだんご のスープ	・チキンあまずいため	ぎゅうにゅう にくだんご チキンあまずいため	こくとうパン でんぶん さとう	にんじん・しめじ はくさい・たまねぎ ながねぎ	512 562 612
25 (金)	ごはん	さつまじる	・そばろどん	ぎゅうにゅう・みそ そばろたまご とりにく・とうふ	ごはん さつまいも さとう	たまねぎ・えだまめ にんじん・だいこん しょうが・ごぼう にんにく・ながねぎ	683 726 783

	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	683kcal	27.0g	22.6g	2.6g



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 ~
 1日
 みなと・地球岬・天沢・大沢
 15日
 八丁平・高平・本輪西・陣屋
 本室蘭・白鳥台・喜門岱