

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		
7 (火)	ごはん 特定原材料及び特定原材料に準ずるもの()はコンタミネーション とうふとわかめの味噌汁 だいず、さば、(えび、かに、ごま)	・かぼちゃ挽肉フライ ごむぎ、だいず、ぶたにく、(たまご、にゅう、えび、かに)	・韓国のり ごま、(えび、かに)	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ わかめ・かんこくのり	ごはん あぶら パンこ	ながねぎ たまねぎ かぼちゃフライ	776		
8 (水)	りんごパン ごむぎ、たまご、にゅう りんご	鶏肉と野菜のトマト煮 ごむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、 とりにく、さけ、りんご、バナナ、ゼラチン、(さば)	・カルシウムオムレツ たまご、だいず、(ごむぎ、ぶたにく、とりにく、ゼラチン)	ぎゅうにゅう とりにく・オムレツ なまクリーム	りんごパン・さとう じゃがいも オリーブ油	トマト・にんにく えだまめ・にんじん たまねぎ・プロックロー	839		
9 (木)	ごはん ごむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	麻婆豆腐 ごむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・えびしゅうまい(2個) ごむぎ、えび、(たまご、にゅう、かに)	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ぶたにく・みそ えびしゅうまい	ごはん・でんぶ あぶら さとう	にら・にんにく ながねぎ しょうが	860		
10 (金)	ごはん ごむぎ、だいず、ぶたにく	キャベツと豚肉の味噌炒め ごむぎ、だいず、ぶたにく	・パリパリ春巻き ごむぎ、だいず、えび、ごま、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ	ごはん あぶら さとう	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが はるまき にんじん・にんにく	805		
13 (月)	ごはん ごむぎ、だいず、とりにく	根菜のコロコロ煮 ごむぎ、だいず、とりにく	・味付きジャンボ肉団子(2個) ごむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、えび、かに)	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず にくだご	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	759		
14 (火)	バターロール ごむぎ、たまご、にゅう	洋風すいとん ごむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、 ゼラチン	・ささみチーズフライ ごむぎ、たまご、にゅう、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく・ベーコン ささみチーズフライ	バターロール かぼちゃもち オレンジ	たまねぎ・しめじ コーン にんじん・えだまめ	822		
15 (水)	ごはん ごむぎ、だいず、ぶたにく	肉じゃが ごむぎ、だいず、ぶたにく	・さば味噌煮 だいず、さば	ぎゅうにゅう ぶたにく さばみそ	ごはん・しらたき さんおんとう じゃがいも・あぶら	たまねぎ・しょうが グリーンピース にんじん	791		
16 (木)	スパゲティ ごむぎ、(たまご、そば)	スパゲティミートソース ごむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、 ゼラチン、(たまご、えび、かに、ごま、さけ、さば、 りんご、もも、キウイフルーツ、オレンジ、バナナ)	・かにクリーミーフライ ごむぎ、たまご、にゅう、だいず、えび、かに、とりにく、ゼラチン	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず ぎゅうにく	スパゲティ・あぶら ごむぎ クリーミーフライ	にんじん・たまねぎ にんにく・トマト しいたけ・パセリ	875		
17 (金)	ごはん ごむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、 りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに、イカ、 ごま、さけ、さば、まつたけ、もも、オレンジ)	チキンカレー ごむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、 りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに、イカ、 ごま、さけ、さば、まつたけ、もも、オレンジ)	・ブルブルゼリー りんご、もも、(ごむぎ、たまご、にゅう)	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	ごはん・ゼリー じゃがいも あぶら	にんじん・りんご たまねぎ・にんにく もも・みかん・パイ	895		
20 (月)	スライスパン ごむぎ、たまご、にゅう	ぎょうざスープ ごむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、 (たまご、えび、かに)	・きたあかりコロッケ ごむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく	・りんごジャム りんご	・ベビーチーズ にゅう	ぎゅうにゅう すいぎょうざ りんご チーズ	スライスパン コロッケ・あぶら りんご ごむぎ	にんじん・しいたけ ながねぎ・たけのこ もやし	788
21 (火)	ごはん だいず、とりにく、さば	さつまい だいず、とりにく、さば	・豚肉の美味だれ炒め ごむぎ、だいず、ぶたにく、りんご	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく とりにく	ごはん・こんにゃく さんおんとう さつまいも・あぶら	たまねぎ・にんじん ピーマン・しょうが にんにく・りんご ながねぎ・もやし	759		
22 (水)	糖蜜パン ごむぎ、たまご、にゅう	春野菜のシチュー ごむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・野菜もっチーズフライ ごむぎ、にゅう、だいず、とりにく、(たまご、えび、かに、 さけ、さば、りんご、バナナ、やまいも、ゼラチン)	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	とうみつパン もっチーズフライ バター・あぶら じゃがいも	アスパラ・たまねぎ キャベツ・にんじん グリーンピース・コーン	821		
23 (木)	ごはん ごむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	厚揚げの四川風煮 ごむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	・いわしの梅煮 ごむぎ、だいず	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・あかみそ みそ・いわしのうめ	ごはん ごまあぶら さとう	たまねぎ・ピーマン キャベツ・しょうが にんじん・にんにく	799		
24 (金)	たけのこごはん ごむぎ、だいず、 ぶたにく、とりにく	豚汁 だいず、ぶたにく、さば	・にしんのから揚げ ごむぎ、だいず	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく にしんのからあげ	たけのこごはん じゃがいも・あぶら こんにゃく	たまねぎ・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	755		
27 (月)	ごはん ごむぎ、だいず、とりにく、さば	しらたま汁 ごむぎ、だいず、とりにく、さば	・つくねハンバーグ ごむぎ、たまご、だいず、とりにく、やまいも	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ つくねハンバーグ	ごはん にこみもち さとう	ながねぎ ごぼう にんじん	777		
28 (火)	ココアパン ごむぎ、たまご、にゅう	リニューアルしました! ABCスープ ごむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、 ゼラチン	・キャベツメンチカツ ごむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	ココアパン オリーブ油 じゃがいも マカロニ・あぶら	たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが キャベツメンチカツ パセリ・しめじ・コーン	790		
29 (水)	ごはん ごむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、 えび、かに、ぎゅうにく、さけ、りんご、ゼラチン)	ドライカレー ごむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、 えび、かに、ぎゅうにく、さけ、りんご、ゼラチン)	・洋なし缶 (もも)	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	ごはん さとう あぶら	たまねぎ・ようなし にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく	877		
30 (木)	ラーメン ごむぎ (たまご、だいず、そば)	味噌バターコーンラーメン ごむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、さば	・中華ラビオリ ごむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ラーメン バター あぶら	ほうれんそう・ながねぎ たまねぎ・にんにく ラビオリ・しょうが にんじん・コーン・もやし	873		
31 (金)	ごはん だいず、とりにく、さば、(ごむぎ、えび、かに、イカ、 ぎゅうにく、ぶたにく、さけ、ゼラチン)	日本をめぐる 第2弾 北海道 いもだんご汁 ごむぎ、だいず、りんご、もも	・ジンギスカン ごむぎ、だいず、りんご、もも	ぎゅうにゅう みそ・とうふ ラムにく とりにく	ごはん いももち さとう	にんじん・たまねぎ ごぼう・ピーマン ながねぎ・もやし	780		

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 813kcal たんぱく質 30.6g 脂質 24.2g 塩分 3.2g

今月の当日パン

牛乳は毎日つきます。5/14(火)はオレンジジュースがつきますので、牛乳の提供はありません。
都合により献立の一部を変更する場合があります。
「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。)
魚には骨があります。(気をつけて食べましょう)
お子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。
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)
右の二次元コードからメール登録や配合表を確認することができます。



メール登録



配合表

~8日~
室蘭西・星蘭
翔陽・東明
~22日~
桜蘭・港北・本室蘭