

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)	スライスパン こむぎ、たまご、にゅう	ぎょうざスープ こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、(たまご、えび、かに)	・てりやきチキン こむぎ、だいず、とりにく	・チルドチョコ ぎゅうにゅう、すいぎょうぎ、てりやきチキン	スライスパン さとう チョコクリーム	にんじん・もやし ながねぎ たけのこ	577 628 687
8 (水)	ごはん こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	あつあげのしせんふうに こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	・にしんのからあげ こむぎ、だいず		ぎゅうにゅう、あかみそ あつあげ、ぶたにく にしんのからあげ、みそ	ごはん・あぶら ごまあぶら さとう にんじん・にんにく	636 673 725
9 (木)	ラーメン こむぎ、(たまご、だいず、そば)	みそバターコーンラーメン こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、さば	・タコがたたこやき こむぎ、だいず		ぎゅうにゅう ぶたにく たこ	ラーメン・あぶら バター たこやき	607 662 712
10 (金)	ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、(たまご、えび、かに、ぎゅうにく、とりにく、さけ、りんご、ゼラチン)	ドライカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、(たまご、えび、かに、ぎゅうにく、とりにく、さけ、りんご、ゼラチン)	・プルプルゼリー りんご、もも、(こむぎ、たまご、にゅう)		ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	ごはん・ゼリー でんぶん あぶら	716 781 847
13 (月)	バターロール こむぎ、たまご、にゅう、だいず	マカロニのハヤシふうに こむぎ、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、(さば、ゼラチン)	・コーンフライ こむぎ、にゅう、だいず、(たまご、えび、かに、あわび、イカ、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、とりにく、さけ、りんご、もも、オレンジ、バナナ、やまいも、ゼラチン)	・オレンジジュース オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	バターロール ペンネ・さとう バター・あぶら	634 654 674
14 (火)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	さつまじる だいず、とりにく、さば	・さばみそに だいず、さば	・のりかつおふりかけ (えび、かに)	ぎゅうにゅう・みそ どうふ・とりにく さばみそに	ごはん・こんにやく さつまいも ふりかけ	614 642 690
15 (水)	どうみつパン こむぎ、たまご、にゅう	ABCスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・きたあかりコロッケ こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく	・プリン にゅう、ゼラチン	ぎゅうにゅう ベーコン プリン	どうみつパン・あぶら じゃがいも・マカロニ オリーブゆ・コロッケ	578 637 693
16 (木)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	マーボーどうふ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・えびしゅうまい(2こ) こむぎ、えび、(たまご、にゅう、かに)		ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ・どうふ・だいず えびしゅうまい	ごはん・あぶら さとう でんぶん	658 698 757
17 (金)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	キャベツとぶたにくのみそいため こむぎ、だいず、ぶたにく	・とうふひじきハンバーグ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、(たまご、にゅう、ぎゅうにく、ごま、やまいも)		ぎゅうにゅう・あつあげ ぶたにく・あかみそ とうふハンバーグ・みそ	ごはん あぶら さとう	600 633 681
20 (月)	ごはん こむぎ、だいず、とりにく	ごもくまめに こむぎ、だいず、とりにく	・あじつきジャンボにくだんご(2こ) こむぎ、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・だいず とりにく・あつあげ にくだんご・なると	ごはん・あぶら さんおんとう こんにやく	642 671 722
21 (火)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	ようふうすいとん こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・チキンナゲット(2こ) こむぎ、だいず、とりにく	・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう ベーコン チキンナゲット	コッペパン・あぶら かぼちゃもち ブルーベリージャム	588 650 715
22 (水)	たけのこごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	ぶたじる だいず、ぶたにく、さば	・さんまうまかに こむぎ、だいず		ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・どうふ さんまうまかに	たけのこごはん じゃがいも・あぶら こんにやく	573 623 670
23 (木)	スパゲティ こむぎ、(たまご、そば)	スパゲティミートソース こむぎ、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 こむぎ、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 こむぎこ クリーミーフライ	670 724 781
24 (金)	ごはん こむぎ、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 こむぎ、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)	・ようなしかん (もも)		ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	668 726 787
27 (月)	ココアパン こむぎ、たまご、にゅう	リニューアルしました! ポトフ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・カマンベールチーズコロッケ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、(えび、かに)		ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	ココアパン チーズコロッケ あぶら	564 624 691
28 (火)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	にくじゃが こむぎ、だいず、ぶたにく	・いわしのうめに こむぎ、だいず		ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに	ごはん・しらたき さんおんとう じゃがいも・あぶら	589 622 668
29 (水)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	はるやさいのシチュー こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン	・クリスピーフライドチキン こむぎ、だいず、とりにく	・いちごジャム	ぎゅうにゅう・とりにく クリスピーチキン だっしふんにゅう	コッペパン・あぶら じゃがいも・バター いちごジャム	540 596 654
30 (木)	むぎごはん こむぎ、(たまご、そば)	にほんをめぐろう だい2だん ほっかいどう いもだんごじる だいず、とりにく、(こむぎ、えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ぶたにく、さけ、さば、ゼラチン)	・ジンギスカン こむぎ、だいず、りんご、もも		ぎゅうにゅう どうふ・みそ ラムにく とりにく	むぎごはん いももち さとう	588 626 687
31 (金)	ごはん こむぎ、だいず、とりにく	こんさいのコロコロに こむぎ、だいず、とりにく	・パリパリはるまき こむぎ、だいず、えび、ごま、ぶたにく、とりにく		ぎゅうにゅう とりにく だいず・なると	ごはん・さとう あぶら こんにやく	617 646 694

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 659kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.8g 塩分 2.6g

牛乳は毎日つきます。5/13(月)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](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

