

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	
特定原材料及び特定原材料に準ずるもの( )はコクサミネーション コクサミネーション...製造等の過程で意図せず混入する可能性があること								
3 (月)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	鶏肉と野菜のトマト煮 こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、に、さけ、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに、さば)	・カマンベールチーズコロッケ(カレー味) こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、(えび、かに)	・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とり とうにゅう	コッペパン・さとう オリブ油・あぶら じゃがいも・バター ブルーベリージャム カマンベールコロッケ	えだまめ・にんじん たまねぎ・トマト にんにく ブロッコリー	850
4 (火)	ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、に、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに、さけ)	キーマカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、に、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに、さけ)	・黄桃缶 もも	・黄桃缶	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく ぶたにく	ごはん あぶら さとう	ピーマン・にんじん にんにく・トマト たまねぎ・おうとう	924
5 (水)	黒糖パン こむぎ、たまご、にゅう	コーンシチュー こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とり	・おろしハンバーグ こむぎ、だいず、ぶたにく、とり	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう ベーコン おろしハンバーグ	ことうパン じゃがいも あぶら	コーン・えだまめ じゃがいも にんじん	778
6 (木)	ごはん こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	豚肉と春雨の中華炒め こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく	・鶏てんぷら梅しそ こむぎ、たまご、にゅう、とり	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく とりてんぷらうめしそ	ごはん・ごまあぶら はるさめ・あぶら でんぷん・さとう	にんにく・にんじん キャベツ・ピーマン たまねぎ・たけのこ	783
7 (金)	ごはん こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とり、に、さけ、さば、ゼラチン)	ごぼうの五目炒め こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とり、に、さけ、さば、ゼラチン)	・かぼちゃ挽肉フライ こむぎ、だいず、ぶたにく、(たまご、にゅう、えび、かに)	・かぼちゃ挽肉フライ	ぎゅうにゅう ひきき・ぶたにく さつまあげ	ごはん・さとう ごま・ごまあぶら しらたき・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん・だいこん かぼちゃゆきにくフライ	827
10 (月)	ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とり、に、ゼラチン、(たまご、えび、かに)	白菜と肉団子のスープ こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とり、に、ゼラチン、(たまご、えび、かに)	・揚げぎょうざ(2個) こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、(たまご、にゅう、えび、かに)	・揚げぎょうざ(2個)	ぎゅうにゅう にくだんご とり	ごはん マロニー あぶら	にんじん・パセリ はるさめ・ぎょうざ ながねぎ	797
11 (火)	ココアパン こむぎ、たまご、にゅう	じゃがベーコン こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とり、に、ゼラチン	・カルシウムオムレツ たまご、だいず、(こむぎ、ぶたにく、とり、に、ゼラチン)	・ヨーグルト にゅう	ぎゅうにゅう オムレツ・ベーコン ヨーグルト	ココアパン バター じゃがいも	しめじ・にんじん えだまめ・コーン たまねぎ	826
12 (水)	ごはん にゅう、だいず、ぶたにく、さば	どさんこ汁 にゅう、だいず、ぶたにく、さば	・白身魚フライ こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)	・野菜ふりかけ こむぎ、にゅう、ごま	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく しるみぎかなフライ	ごはん・ふりかけ あぶら・バター じゃがいも	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ だいこん・しょうが	775
13 (木)	うどん こむぎ、(たまご、だいず、そば)	関西風うどん うどんに入れて食べましょう こむぎ、たまご、だいず、とり、に、(さば)	・もちいなり こむぎ、だいず	・チーズワッフル こむぎ、たまご、にゅう	ぎゅうにゅう・いわし うずらのたまご とり・かまぼこ	うどん・アーモンド くわふ・ワッフル もちいなり	にんじん ながねぎ ごぼう	751
14 (金)	ごはん こむぎ、たまご、にゅう	麻婆豆腐 こむぎ、たまご、ぶたにく、とり	・さば味噌煮 だいず、さば	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく だいず・さばみそ	ごはん・あぶら でんぷん さとう	にら・にんにく ながねぎ しょうが	914
17 (月)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	キャベツと豚肉の味噌炒め こむぎ、だいず、ぶたにく	・さんまみぞれ煮 こむぎ、だいず、とり、に、さば	・さんまみぞれ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく・あかみそ あつあげ みそ・さんまみぞれ	ごはん あぶら さんおんとう	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	795
18 (火)	糖蜜パン こむぎ、たまご、にゅう	豚肉と野菜のハヤシ煮 こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、に、さけ、りんご、バナナ、(たまご、らっかせい、ごま、さば、もも、ゼラチン)	・ささみチーズフライ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、とり	・ささみチーズフライ	ぎゅうにゅう とうにゅう・ぶたにく ささみチーズフライ	とうみつパン バター・さとう あぶら	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく ブロッコリー マッシュルーム・トマト	815
19 (水)	わかめごはん (えび、かに)	しらたま汁 こむぎ、だいず、とり、に、さば、(ごま)	・若鶏のごま照り焼き こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とり	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・なると とり・あぶらあげ とりのごまてりやき	わかめごはん にこみもち さとう	ながねぎ ごぼう にんじん	747
20 (木)	ラーメン こむぎ、(たまご、だいず、そば)	日本をめぐろう 第3弾 鹿児島 鹿児島ラーメン こむぎ、だいず、ぶたにく、ゼラチン	・黒豚しゅうまい(2個) こむぎ、たまご、だいず、ごま、ぶたにく、とり	あんのういも ・安納芋のプリン だいず、(こむぎ、たまご、にゅう)	ぎゅうにゅう チャーシュー しゅうまい	ラーメン あぶら いもプリン	ながねぎ キャベツ もやし	913
21 (金)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とり、に、さけ、さば、ゼラチン)	豚丼 こむぎ、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とり、に、さけ、さば、ゼラチン)	・パリパリ春巻き こむぎ、だいず、えび、ごま、ぶたにく、とり	・パリパリ春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん・さとう あぶら しらたき	たまねぎ・はるさめ ながねぎ しょうが	829
24 (月)	バーガーパン こむぎ、たまご、にゅう	コーンポタージュ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とり、に、ゼラチン、(えび、かに、ぎゅうにく)	・照り焼きハンバーグ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、に、りんご	・国産さくらんぼゼリー (こむぎ、たまご、にゅう)	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ハンバーグ	バーガーパン バター・ゼリー じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン・パセリ	814
25 (火)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とり、に、さけ、さば、ゼラチン)	肉じゃが こむぎ、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とり、に、さけ、さば、ゼラチン)	・真だらガーリックフライ こむぎ、だいず	・真だらガーリックフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく まだらフライ	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・にんじん しょうが グリーンピース	765
26 (水)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう	ペネポロネーゼ こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、に、りんご、バナナ、ゼラチン	・ハーブステーキ とり	・いちごジャム	ぎゅうにゅう・だいず ハーブステーキ こなチーズ・ぶたにく	コッペパン・バター ペネ・さとう あぶら いちごジャム	たまねぎ・トマト グリーンピース・パセリ にんじん・にんにく	876
27 (木)	ごはん こむぎ、たまご、だいず、とり、に、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ぶたにく、さけ、さば、りんご、ゼラチン)	鶏肉のおろし煮 こむぎ、たまご、だいず、とり、に、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ぶたにく、さけ、さば、りんご、ゼラチン)	・えびしゅうまい(2個) こむぎ、えび、(たまご、にゅう、かに)	・納豆 こむぎ、だいず	ぎゅうにゅう・とり なると・なとう えびしゅうまい うずらのたまご	ごはん さんおんとう こんにゃく	だいこん・さやいんげん にんじん・しょうが たけのこ・にんにく	790
28 (金)	麦ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、に、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに、さけ)	ポークカレー こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、に、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに、さけ)	・プルプルゼリー りんご、もも	・プルプルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	ごはん・ゼリー じゃがいも・あぶら ナタデココ	にんじん・りんご たまねぎ・にんにく もも・みかん・パイ	933

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 825kcal たんぱく質 31.4g 脂質 26.2g 塩分 3.1g

牛乳は毎日つきます。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

今月の当日パン

~5日~  
室蘭西・星蘭  
翔陽・東明  
~18日~  
桜蘭・港北・本室蘭