

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()はコクミネーション コクミネーション...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)	ごはん	キャベツとぶたにくのみそいため	・さんまみぞれに	ぎゅうにゅう・あつあげ あかみそ・ぶたにく さんまみぞれに・みそ	ごはん さんおんとう あぶら	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	633 668 715
4 (火)	こくとうパン	コーンシチュー	・ほしのコロック	ぎゅうにゅう ベーコン・ぶたにく とりにく	こくとうパン・あぶら じゃがいも ほしのコロック	コーン・えだまめ にんじん たまねぎ	569 634 701
5 (水)	ごはん	キーマカレー	・おうとうかん	ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく ぶたにく	ごはん さとう あぶら	ピーマン・にんじん にんにく・トマト たまねぎ・おうとう	719 785 854
6 (木)	うどん	かんさいふうとうどん うどんにいれて たべましよう	・もちいなり ・チーズワッフル	ぎゅうにゅう うずらのたまご かまぼこ・とりにく	うどん もちいなり チーズワッフル	にんじん ごぼう ながねぎ	579 610 641
7 (金)	ごはん	ちゅうかスープ	・やきにくふう	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん	ちんげんさい にんじん・たまねぎ しょうが・もやし	552 579 621
10 (月)	コッペパン	ペンネボロナーゼ	・カルシウムオムレツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・オムレツ こなチーズ	コッペパン・バター ペンネ・あぶら さとう・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	651 723 797
11 (火)	ごはん	しらたまじる	・しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ しろみざかなフライ	ごはん にこみもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	593 625 674
12 (水)	どうみつパン	マカロニのハヤシふう	・あまぎあんにくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうにゅう にくだんご	どうみつパン オリーブゆ マカロニ・さとう	えだまめ・にんじん たまねぎ・にんにく ブロッコリー・トマト	558 629 702
13 (木)	ごはん	ぶたにくとはるさめのちゅうかいため	・とりてんぶらうめしそ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ とりてんぶらうめしそ	ごはん・さとう はるさめ・あぶら でんぶん・ごまあぶら	にんにく・にんじん キャベツ・ピーマン たまねぎ・たけのこ	612 645 697
14 (金)	ごはん	ごぼうのごもくいため	・かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう ひきぎ・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 かぼちゃひきにくフライ	634 670 720
17 (月)	ココアパン	とりにくとやさいのトマトに	・カマンベールチーズコロック(カレーあじ)	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ココアパン・さとう・バター じゃがいも・オリーブゆ チーズコロック・あぶら	えだまめ・にんじん たまねぎ・にんにく ブロッコリー・トマト	604 669 741
18 (火)	わかめごはん	どさんこじる	・わかどりのごまてりやき	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく わかどりのごまてりやき	わかめごはん じゃがいも あぶら・バター	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ だいこん・しょうが	549 581 625
19 (水)	コッペパン	じゃがベーコン	・ささみチーズフライ ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ベーコン ささみチーズフライ	コッペパン・あぶら じゃがいも・バター ブルーベリージャム	しめじ・にんじん えだまめ・コーン たまねぎ	580 638 701
20 (木)	ごはん	とりにくのおるしに	・えびしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・とりにく なると・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	554 583 629
21 (金)	むぎごはん	ポークカレー	・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	むぎごはん・ゼリー ナタデココ・あぶら じゃがいも	たまねぎ・りんご にんじん・にんにく もも・みかん・パイナップル	727 789 850
24 (月)	ごはん	マーボー豆腐	・あげぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・だいず ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・にんにく ながねぎ・しょうが ぎょうざ	675 714 765
25 (火)	バーガーパン	ABCスープ バーガーパンに はさんでたべよう	・てりやきハンバーグ ・こくさん さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン てりやきハンバーグ	バーガーパン オリーブゆ・ゼリー マカロニ じゃがいも	たまねぎ・にんにく にんじん・しょうが パセリ・しめじ・コーン	579 592 603
26 (水)	ごはん	はくさいとにくだんごの スープ	・キャベツメンチカツ	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく	ごはん あぶら マロニー	にんじん・パセリ はくさい・ながねぎ キャベツメンチカツ	587 618 665
27 (木)	ラーメン	にほんをめぐろう だい3だん かがしまけん かがしまラーメン	・くるぶた しゅうまい ・あんのういもの プリン	ぎゅうにゅう チャーシュー くるぶたしゅうまい	ラーメン あぶら あんのういものプリン	ながねぎ キャベツ もやし	648 705 756
28 (金)	ごはん	ぶたキムチどん	・ピーマン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん・ごまあぶら さんおんとう ピーマン・ごま	にら・にんじん キャベツ・しめじ たまねぎ・はくさい	568 599 648

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 653kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.7g 塩分 2.7g

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よう)

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よう。

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

今月の当日パン

～12日～

みなと・地球岬

天沢・大沢・海陽

～19日～

高砂・水元

知利別・旭ヶ丘