

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	
<small>特定原材料及び特定原材料に準ずるもの( )はコタミネーション コタミネーション...製造等の過程で意図せず混入する可能性があること</small>									
1 (月)	ごはん 	みそバターにくじゃが <small>こむぎ、にゅう、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)</small>	・さんまうまかに <small>こむぎ、だいず</small>		ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく さんまうまかに	ごはん・あぶら じゃがいも バター・さとう	たまねぎ・にんじん グリーンピース ながねぎ	599 638 686	
2 (火)	コッペパン 	ミネストローネ <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、(えび、かに、さけ、さば、ゼラチン)</small>	・ささみチーズフライ <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、とり</small>	・りんごジャム <small>りんご</small>	ぎゅうにゅう ベーコン ささみチーズフライ	コッペパン じゃがいも・あぶら マカロニ りんごジャム	たまねぎ・だいこん にんじん・トマト・パセリ にんにく セロリ・いんげん	532 584 638	
3 (水)	ごはん 	ドライカレー <small>こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、とり、(たまご、えび、かに、ぎゅうにく、さけ、さば、ゼラチン)</small>	・おうとうかん <small>もも</small>		ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	ごはん でんぶん あぶら	たまねぎ・おうとう にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく	670 732 793	
4 (木)	うどん 	にほんをめぐろう だい4だん いわてけん じゃじゃめん <small>こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、りんご</small>	・きたあかりコロッケ <small>こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく</small>		ぎゅうにゅう・だいず みそ・ぶたにく はちまようみそ	うどん・コロッケ でんぶん さとう・あぶら	たけのこ・しょうが にんじん・にんにく ながねぎ	637 684 728	
5 (金)	ごはん 	たなばたメニュー たなばたじる <small>こむぎ、たまご、だいず、とり、(ごま)</small>	・ほしのハンバーグ <small>だいず、ぶたにく、とり、(こむぎ、たまご、にゅう)</small>	・たなばたゼリー <small>だいず、(こむぎ、たまご、にゅう)</small>	ぎゅうにゅう・かまぼこ とり(・ハンバーグ) あぶらあげ	ごはん・ゼリー ライスパスタ あぶら	にんじん オクラ・ごぼう ながねぎ	624 654 697	
8 (月)	バーガーパン 	コーンポタージュ <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とり、(えび、かに、さけ、さば、ゼラチン)</small>	・キャベツメンチカツ <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、(えび、かに)</small>		ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	バーガーパン じゃがいも バター・あぶら	たまねぎ・コーン にんじん・パセリ キャベツメンチカツ	664 687 710	
9 (火)	ごはん 	ごもくきんぴら <small>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)</small>	・さばみそに <small>だいず、さば</small>		ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく さばみそに	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごまあぶら・ごま	ごぼう・ピーマン だいこん にんじん	635 670 719	
10 (水)	とうみつパン 	キャベツとベーコンの スープ <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とり、(えび、かに、さけ、さば、ゼラチン)</small>	・てりやきチキン <small>こむぎ、だいず、とり</small>		ぎゅうにゅう ウインナー・ベーコン てりやきチキン	とうみつパン さとう オリーブゆ	キャベツ たまねぎ・パセリ にんじん	530 591 660	
11 (木)	ごはん 	すいぎょうざスープ <small>こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、とり、(たまご、えび、かに)</small>	・てばもとやわらかに <small>こむぎ、だいず、とり</small>	・あじかつおふりかけ <small>こむぎ、だいず、ごま、(えび、かに)</small>	ぎゅうにゅう すいぎょうざ てばもとやわらかに	ごはん さとう ふりかけ	にんじん・たけのこ ながねぎ もやし	562 591 638	
12 (金)	わかめごはん 	どさんこじる <small>にゅう、だいず、ぶたにく、さば</small>	・かぼちゃひきにくフライ <small>こむぎ、だいず、ぶたにく、(たまご、にゅう、えび、かに)</small>		ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ごはん・バター じゃがいも あぶら	にんじん・コーン たまねぎ・ながねぎ かぼちゃひきにく(フライ) だいこん・しょうが	575 610 652	
16 (火)	ココアパン 	パンプキンシチュー <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とり</small>	・てりやきハンバーグ <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、(えび、かに、りんご)</small>		ぎゅうにゅう とり(・なまクリーム だっしふんにゅう てりやきハンバーグ)	ココアパン かぼちゃもち あぶら	たまねぎ にんじん・コーン グリーンピース	633 706 781	
17 (水)	ごはん 	ピリからみそしる <small>にゅう、だいず、ぶたにく、さば</small>	・しるみぎかなフライ <small>こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)</small>		ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく しるみぎかなフライ	ごはん・バター じゃがいも あぶら	しょうが・にんじん にんにく・ながねぎ だいこん	561 587 627	
18 (木)	ひやむぎ 	めんとつゆ なつやさいのみそいため <small>こむぎ、だいず、ぶたにく</small>	・かまぼこ <small>こむぎ、たまご、だいず</small>	・のり <small>(こむぎ、だいず、えび、かに、ごま)</small>	・てんかす <small>こむぎ、だいず</small>	・みずまんじゅう <small>(こむぎ)</small>	ぎゅうにゅう ひやむぎ・さとう ぶたにく・あかみそ あつあげ・かまぼこ のみみそ みずまんじゅう	にんじん・にんにく しょうが・なす キャベツ・ピーマン たまねぎ・もやし	567 603 637
19 (金)	むぎごはん 	チキンカレー <small>こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とり、(りんご、バナナ、ゼラチン、たまご、えび、かに、さけ)</small>	・フルーツポンチ <small>だいず、もも</small>		ぎゅうにゅう とり だっしふんにゅう	むぎごはん じゃがいも しらたま・あぶら	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	738 796 858	
22 (月)	コッペパン 	ポトフ <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、(えび、かに、さけ、さば、ゼラチン)</small>	・ハーブステーキ <small>とり</small>	・チョコクリーム <small>こむぎ、にゅう</small>	ぎゅうにゅう ベーコン・ウインナー ハーブステーキ	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	キャベツ・にんじん だいこん・ブロッコリー コーン・たまねぎ・しめじ	545 597 659	
23 (火)	ごはん 	マーボー豆腐 <small>こむぎ、だいず、ぶたにく、(とり)</small>	・あまずあんにくだんご(2こ) <small>こむぎ、だいず、ごま、(とり、たまご、にゅう)</small>		ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく にくだんご・だいず	ごはん・あぶら さとう でんぶん	にら・にんにく ながねぎ しょうが	635 678 738	
24 (水)	こくとうパン 	はくさいとにくだんごの スープ <small>こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ぶたにく、(えび、かに、さけ、さば、ゼラチン)</small>	・かにクリーミーフライ <small>こむぎ、たまご、にゅう、だいず、えび、かに、(とり、(たまご、にゅう、ゼラチン)</small>		ぎゅうにゅう にくだんご かに	こくとうパン マロニー・あぶら クリーミーフライ	にんじん・パセリ はくさい ながねぎ	519 579 638	
25 (木)	ごはん 	ぎゅうどん <small>こむぎ、だいず、ぎゅうにく、(えび、かに、イカ、ぶたにく、(とり)に、さけ、さば、ゼラチン)</small>	・ポークしゅうまい(2こ) <small>こむぎ、ぶたにく、(たまご、にゅう、えび、かに)</small>		ぎゅうにゅう ぎゅうにく にくしゅうまい	ごはん こんにゃく さとう	たまねぎ たけのこ たまねぎ	566 597 645	

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 644kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.7g 塩分 2.6g

今月の当日パン

～10日～

蘭北・八丁平  
白蘭・喜門袋



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](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