

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							
2 (月)	ごはん	どさんこ汁	・豆腐のまさご揚げ ・おさかなふりかけ	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく とうふのまさごあげ	ごはん・バター じゃがいも あぶら・ふりかけ	にんじん・ながねぎ だいにん・コーン たまねぎ・しょうが	759
3 (火)	ココアパン	ベーコンと野菜のクリーム煮	・デミグラスソースハンバーグ	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう デミグラスハンバーグ	ココアパン じゃがいも バター	たまねぎ・はくさい コーン・グリーンピース にんじん・パセリ	892
4 (水)	ごはん	大根のそぼろ煮	・メンチカツ ・納豆	ぎゅうにゅう・なっとう とりにく メンチカツ	ごはん・さとう でんぶん こんにゃく・あぶら	だいにん・にんじん さやいんげん しょうが	789
5 (木)	スパゲティ	チキンのトマトソースパスタ	・ジェノベーゼポテト ・元気ヨーグルト	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン・ウィンナー とうにゅう・ヨーグルト	スパゲティ さんおんとう バター・じゃがいも	たまねぎ・パセリ トマト・しめじ にんじん・にんにく	825
6 (金)	ごはん	五目きんぴら	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう さつまあげ・ぶたにく とりてんぷらうめしそ	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 だいにん にんじん	777
9 (月)	メロンパン	コーンポタージュ	・チキンロイヤルカツ ・オレンジジュース	ぎゅうにゅう・ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム チキンロイヤルカツ	メロンパン じゃがいも バター	オレンジジュース たまねぎ・パセリ にんじん・コーン	797
10 (火)	ごはん	豚汁	・真ほっけ和風フライ ・のりつくだに	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ のりつくだに ほっけわふうフライ	ごはん・あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん・ながねぎ だいにん・ごぼう たまねぎ・しょうが	748
11 (水)	コッペパン	マカロニのハヤシ風煮	・クリスピー フライドチキン ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく クリスピーチキン	コッペパン・さとう ペンネ・りんごジャム オリーブ油・あぶら	えだまめ・ブロッコリー たまねぎ・にんにく にんじん・トマト	808
12 (木)	ごはん	豚丼	・きたあかりコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	ごはん・さとう さんおんとう・あぶら しらたき・コロッケ	たまねぎ ながねぎ しょうが	836
13 (金)	ごはん	お月見メニュー かぼちゃもち汁	・いわしの生姜煮 ・お月見ゼリー	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに あぶらあげ とりにく・かまぼこ	ごはん かぼちゃもち ゼリー	にんじん ながねぎ ごぼう	748
17 (火)	コッペパン	鶏肉と野菜のトマト煮	・たまねぎコロッケ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	コッペパン・さとう じゃがいも・コロッケ オリーブ油・あぶら	えだまめ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー トマト・にんにく	835
18 (水)	ごはん	しらたま汁	・焼き肉風	ぎゅうにゅう・なると とりにく・ぶたにく あぶらあげ	ごはん にこみもち あぶら	ながねぎ・にんじん ごぼう・たまねぎ にんじん・もやし	778
19 (木)	ラーメン	坦々麺	・揚げぎょうざ(2個)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ・とうにゅう	ラーメン ごま・あぶら ごまあぶら	もやし・ちんげんさい たまねぎ・しょうが ぎょうざ ながねぎ・にんにく	853
20 (金)	麦ごはん	日本をめぐろう 第6弾 神奈川県 横須賀レトロカレー	・マスカットゼリーのフルーツ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	むぎごはん じゃがいも ゼリー・あぶら	たまねぎ にんじん もも・みかん・パイ	891
24 (火)	ごはん	チーズタッカルビ	・真だら ガーリックフライ ・ソース	ぎゅうにゅう とりにく・チーズ まだらガ・リックフライ	ごはん・さんおんとう あぶら・ごまあぶら さつまいも・トック	たまねぎ・ながねぎ にんじん・エリンギ にんにく キャベツ・しょうが	817
25 (水)	コッペパン	ハッシュドポーク	・ハーブステーキ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく ハーブステーキ	コッペパン バター チョコクリーム	エリンギ・たまねぎ しめじ・トマト・にんにく グリーンピース・にんじん マッシュルーム	799
26 (木)	ごはん	すき焼煮	・さんまみぞれ煮	ぎゅうにゅう・ぶたにく やきとうふ さんまみぞれに	ごはん しらたき さとう	たまねぎ ながねぎ えのきたけ	857
27 (金)	ごはん	防災メニュー ヒートレスカレー	・洋なし缶 ・チーズ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも さとう	ようなし にんじん たまねぎ	745
30 (月)	ごはん	麻婆豆腐	・ちくわ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう・だいず みそ・とうふ・ぶたにく ちくわいそあげ	ごはん・さとう でんぶん あぶら	にら・にんにく ながねぎ しょうが	868

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 812kcal たんぱく質 31.3g 脂質 24.8g 塩分 3.0g

牛乳は毎日つきます。9/9(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>)
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

~11日~

室蘭西・星蘭
翔陽・東明