

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		
1 (火)	糖蜜パン	ラビオリスープ	・豆乳コロッケ	・プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう・プリン	どうみパン あぶら・ラビオリ じゃがいも・コロッケ	ブロッコリー たまねぎ パセリ・にんじん	789	
2 (水)	ごはん	きのこ汁	・白身魚フライ	・ソース	・アップルパイ	ぎゅうにゅう みそ・とりにく しろみずかなフライ	ごはん あぶら アップルパイ	えのきたけ・まいたけ にんじん・エリンギ しめじ しいたけ・ながねぎ	789
3 (木)	コッペパン	マカロニのハヤシ風煮	・カルシウムオムレツ	・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ	コッペパン・バター ペンネ・あぶら さとういちごジャム	えだまめ・にんじん トマト・ブロッコリー たまねぎ・にんにく	806	
4 (金)	ごはん	豚肉と春雨の中華炒め	・チキン豆腐バーグ		ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく チキンとうふバーグ	ごはん・さとう ごまあぶら・あぶら でんぶ・はるさめ	にんにく・にんじん キャベツ・ピーマン たまねぎ・たけのこ	790	
7 (月)	ココアパン	ホワイトシチュー	・デミグラスソースハンバーグ		ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	ココアパン バター じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ・パセリ にんじん・コーン	849	
8 (火)	ごはん	日本をめぐる 第7弾 愛媛県 いもたき	愛媛県宇和島の ・じゃこ天	・みかんタルト	ぎゅうにゅう じゃこてん とりにく あぶらあげ	ごはん・こんにやく さんあんどう さといも・しらたま みかんタルト・あぶら	にんじん しいたけ きやいんげん	877	
9 (水)	コッペパン	鶏肉と野菜のトマト煮	・肉コロッケ	目の愛護デー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	コッペパン・さとう オリーブ・バター じゃがいも・コロッケ	えだまめ・にんじん トマト・ブロッコリー たまねぎ・にんにく	812	
10 (木)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・いわしのしょうが煮	・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう・みそ いわしのしょうがに あかみそ・ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さんあんどう ブルーベリーゼリー	キャベツ ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	810	
11 (金)	ごはん	麻婆豆腐	・ポークしゅうまい(2個)		ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく しゅうまい・だいず	ごはん・さとう でんぶ あぶら	ら・にんにく ながねぎ しょうが	858	
15 (火)	コッペパン	チキンクリーム煮	・チキンピカタ	・りんごジャム	ぎゅうにゅう・とりにく チキンピカタ なまクリーム	コッペパン バター りんごジャム	たまねぎ・えだまめ マッシュルーム にんじん・コーン	827	
16 (水)	ごはん	いもだんご汁	・焼き肉風	・小魚アーモンド	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ぶたにく とりにく・いわし	ごはん・あぶら いもち アーモンド	にんじん ごぼう・たまねぎ ながねぎ・もやし	747	
17 (木)	うどん	わかめうどん	・いなりずし(2個)	・チーズワッフル	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・あぶらあげ かまぼこ	うどん いなりずし ワッフル	たまねぎ ながねぎ しいたけ	724	
18 (金)	ごはん	炒り鶏	・さば和風カツ	骨が入っている可能性があります。 気をつけて食べましょう。	ぎゅうにゅう つと・とりにく さばわふうカツ	ごはん・さとう こんにやく あぶら	ごぼう・えだまめ にんじん たけのこ	829	
21 (月)	コッペパン	ABCスープ	・サーモンフライ	・タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン サーモンフライ	コッペパン・マカロニ あぶら・タルタルソース じゃがいも・オリーブゆ マーシャルピンズ	たまねぎ・しめじ にんにく にんじん・コーン パセリ・しょうが	756	
23 (水)	メロンパン	コーンポタージュ	・元気オムレツ		ぎゅうにゅう ベーコン・オムレツ なまクリーム	メロンパン バター・あぶら じゃがいも	たまねぎ・パセリ にんじん コーン	825	
24 (木)	ごはん	肉じゃが	・チキン味噌カツ		ぎゅうにゅう ぶたにく チキンみそカツ	ごはん・しらたき さんあんどう 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	748	
25 (金)	麦ごはん	チキンカレー	・黄桃缶		ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんじん・りんご たまねぎ・にんにく おうとう	875	
28 (月)	ごはん	白だしおでん	・手羽元やわらか煮		ぎゅうにゅう・がんも うずらのたまご おがしボール てばもやわらかに はんぺん	ごはん こんにやく ざとう	だいこん にんじん しょうが	739	
29 (火)	りんごパン	野菜のデミグラスソース煮	・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	りんごパン・バター じゃがいも さとう・あぶら	トマト・にんにく えだまめ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー	853	
30 (水)	栗ごはん	厚揚げのそぼろ煮	・さんまおかか煮		ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく さんまおかか	くりごはん・でんぶ さんあんどう じゃがいも・あぶら	えだまめ・しょうが たまねぎ にんじん	827	
31 (木)	ラーメン	しょうゆラーメン	・揚げぎょうざ(2個)	ハロウィン ・かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう・なると チャーシュー わかめ・ぶたにく	ラーメン あぶら かぼちゃプリン	にんじん・ぎょうざ ながねぎ もやし	890	

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 810kcal たんぱく質 31.5g 脂質 25.9g 塩分 3.2g

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)
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

～21日～
桜蘭・港北・本室蘭

