

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)	ごはん	キャベツとぶたにくのみそいため	・ポークしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ・しゅうまい	ごはん さんおんどう 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	563 597 645
2 (水)	メロンパン	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	メロンパン じゃがいも バター	ブロッコリー たまねぎ・パセリ にんじん・コーン	689 714 733
3 (木)	ごはん	きのこじる	・しろみぎかなフライ ・ソース ・りんごゼリー	ぎゅうにゅう みそ・とりにく しろみぎかなフライ	ごはん あぶら りんごゼリー	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	563 583 622
4 (金)	ごはん	いりどり	・さばわふうカツ	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	632 662 711
7 (月)	くりごはん	旭ヶ丘小5年1組2班リクエスト献立 さつまじる	・さんまたつたあげ(2こ)	ぎゅうにゅう・みそ どうふ・とりにく さんまたつたあげ	くりごはん・あぶら つきこんにやく さつまいも	にんじん ながねぎ	641 673 721
8 (火)	とうみつパン	マカロニのハヤシふうに	・チキンピカタ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンピカタ	とうみつパン バター・さとう ペンネ・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	615 685 762
9 (水)	ごはん	あつあげのそぼろに	・てばもとやわらかに	ぎゅうにゅう あつあげ・とりにく てばもとやわらかに	ごはん・でんぶ さんおんどう じゃがいも・あぶら	えだまめ・しょうが たまねぎ にんじん	598 634 684
10 (木)	うどん	わかめうどん	・かわりはるまき ・ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう わかめ・とりにく あぶらあげ かまぼこ	うどん・ゼリー ピザボトはるまき あぶら	たまねぎ ながねぎ しいたけ	577 607 637
11 (金)	ごはん	にぼんをめぐろう だい7だん えひめけん いもたき	・じゃこてん ・みかんタルト	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ じゃこてん	ごはん・しらたま さんおんどう こんにやく・さいとも みかんタルト・あぶら	にんじん しいたけ さいいんげん	709 740 790
15 (火)	ごはん	ぶたにくとほるさめのちゅうかいため	・にくコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん・さとう コロッケ 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	624 657 708
16 (水)	コッペパン	ニョッキのクリームに	・げんきオムレツ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン・オムレツ なまクリーム	コッペパン・あぶら バター・ニョッキ りんごジャム	たまねぎ・えだまめ コーン・ブロッコリー にんじん	616 681 752
17 (木)	ごはん	にくじゃが	・サーモンフライ ・ソース	ぎゅうにゅう ぶたにく サーモンフライ	ごはん・しらたき さんおんどう じゃがいも・あぶら	たまねぎ しょうが・にんじん グリーンピース	608 642 688
18 (金)	むぎごはん	チキンカレー	・おうとうかん	むぎごはん とりにく あぶら	むぎごはん じゃがいも あぶら	たまねぎ・りんご にんじん・にんにく おうとう	684 748 812
21 (月)	ごはん	マーボー豆腐	・ピーフン	ぎゅうにゅう・みそ どうふ・だいず ぶたにく	ごはん・さとう でんぶ・あぶら ピーフン	にんにく・キャベツ ながねぎ・たまねぎ にら・ピーマン・きくらげ しょうが・にんじん	664 707 766
23 (水)	ごはん	いもだんごじる	・やきにくふう ・のりつくだに	ぎゅうにゅう・みそ どうふ・ぶたにく とりにく・のりつくだに	ごはん いももち あぶら	にんじん ごぼう・たまねぎ ながねぎ・もやし	545 580 636
24 (木)	ラーメン	旭ヶ丘小5年2組7班リクエスト献立 むるらんカレーラーメン	・フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう・わかめ うずらのたまご チャーシュー	ラーメン・じゃがいも でんぶ・ナタデココ あぶら・ゼリー	たまねぎ・ながねぎ はくさい・にんじん もやし・にんにく もも・みかん・パイン	601 661 723
25 (金)	ごはん	大沢小5年1組3班リクエスト献立 なめこじる	・ぶたどん	ぎゅうにゅう・わかめ どうふ・あぶらあげ みそ・ぶたにく	ごはん あぶら さんおんどう	にんじん・しょうが たまねぎ ながねぎ・こまつな もやし・なめこ	558 589 630
28 (月)	コッペパン	ラビオリスープ	・とうにゅうコロッケ ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく	コッペパン・コロッケ じゃがいも・ラビオリ あぶら・チョコクリーム	にんじん・パセリ たまねぎ ブロッコリー	579 630 686
29 (火)	ごはん	しろだしおでん	・チキンとうふバーグ	ぎゅうにゅう・がんも うずらのたまご うおがしボール チキンとうふバーグ はんぺん	ごはん こんにやく さとう	だいてん にんじん しょうが	595 627 679
30 (水)	ココアパン	チキンクリームに	・かぼちゃがたハンバーグ ・かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく なまクリーム	ココアパン あぶら かぼちゃプリン バター	たまねぎ・コーン えだまめ・にんじん マッシュルーム	667 736 806
31 (木)	ごはん	とんじる	・いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・どうふ いわしのしょうがに	ごはん・あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん・ながねぎ だいてん・ごぼう たまねぎ・しょうが	556 587 631

め あいじ
目の愛護デー

ほねがはいつているかのうせいがあります。
きをつけてたべましょう。

ごはんにのせて
どんにしてたべましょう。

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 654kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.1g 塩分 2.5g

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

～8日～
みなと・地球岬
天沢・大沢・海陽
～30日～
高砂・水元
知利別・旭ヶ丘