

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 (金)	ごはん	ドライカレー	・洋なし缶	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごはん あぶら でんぷん	たまねぎ・ようなし にんじん・しょうが グリーンピース・にんにく	931
5 (火)	ごはん	ちゃんこ鍋	・豆腐ひじきハンバーグ	ぎゅうにゅう・ちくわ やきどうふ・がんも にく・だんご どうふハンバーグ	ごはん あぶら さとう	にんじん・はくさい ごぼう・ながねぎ たまねぎ	810
6 (水)	黒糖パン	マカロニのグラタン風煮	・甘酢あん肉団子(2個)	ぎゅうにゅう・とり だっしふんにゅう にく・だんご・チーズ	こくとうパン マカロニ バター	たまねぎ・パセリ コーン・にんじん マッシュルーム	847
7 (木)	ごはん	ハヤシライス	・フルーツ杏仁和え	ぎゅうにゅう どうにゅう・ぶたにく あん・にんどうふ	ごはん オリーブゆ さとう	トマト・しめじ にんじん・にんにく たまねぎ もも・みかん・パイナップル	832
8 (金)	ごはん	西いぶりながよし給食 西いぶり産の食材を使用します		ぎゅうにゅう さけ こんぶ・なつとう チキンカツ	ごはん じゃがいも あぶら	しょうが にんじん ながねぎ	793
11 (月)	ごはん	家常豆腐	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ あかみそ しるみぎかなフライ	ごはん あぶら さとう	こまつな・ピーマン たまねぎ・しいたけ しょうが にんじん・たけのこ	815
12 (火)	バターロール	ミートボールのトマト煮	・ハーブステーキ	ぎゅうにゅう・どうにゅう ミートボール ハーブステーキ	バターロール・さとう オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく ブロッコリー	818
13 (水)	ごはん	ぎょうざスープ	・春巻き	ぎゅうにゅう わかめ かんこくのり	ごはん・でんぷん あぶら ずいぎょうざ	もやし・にんじん はるまき・しょうが チンゲンサイ	753
14 (木)	うどん	関西風うどん	・たまごサラダコロケ	ぎゅうにゅう・とり うずらのたまご かまぼこ たまごサラダコロケ	うどん あぶら チーズワッフル	にんじん ながねぎ たまねぎ	803
15 (金)	麦ごはん	ポークカレー	・ぶどうゼリー和え	ぎゅうにゅう ぶたにく りんご・(こむぎ、たまご、にゅう)	むぎごはん・ゼリー じゃがいも ナタデココ・あぶら	たまねぎ・りんご にんじん にんにく	913
18 (月)	コッペパン	しめじとほうれん草のシチュー	・おろしハンバーグ	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン おろしハンバーグ	コッペパン じゃがいも バター	たまねぎ・しめじ にんじん・パセリ ほうれんそう	795
19 (火)	わかめごはん	しらたま汁	・キャベツメンチカツ	ぎゅうにゅう・なると とりにく あぶらあげ	わかめごはん にこみもち あぶら	ながねぎ ごぼう・にんじん キャベツメンチカツ	770
20 (水)	あげパン	ABCスープ	・クリスピーフライドチキン	ぎゅうにゅう ベーコン クリスピーチキン	あげパン・マカロニ じゃがいも あぶら・ゼリー	たまねぎ・しめじ にんじん・コーン パセリ・りんご	762
21 (木)	ごはん	親子煮	・いわしの生姜煮	ぎゅうにゅう とりにく・たまご いわしのしょうがに	ごはん さとう あぶら	にんじん・ながねぎ たまねぎ・しいたけ たけのこ	799
22 (金)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・手羽元やわらか煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ てばも・やわらかに	ごはん・さとう しらたき・あぶら ごま・ごまあぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	780
25 (月)	ごはん	豚肉と春雨の中華炒め	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう あつあげ・ぶたにく とりてんぷらうめしそ	ごはん・ごまあぶら はるまき・あぶら さとう・でんぷん	にんにく・にんじん キャベツ・ピーマン たまねぎ・たけのこ	784
26 (火)	糖蜜パン	野菜のデミグラスソース煮	・カルシウムオムレツ	ぎゅうにゅう どうにゅう・ぶたにく じゃがいも	とうみつパン あぶら・さとう じゃがいも	えだまめ・にんじん たまねぎ・にんにく トマト・ブロッコリー	878
27 (水)	ごはん	どさんこ汁	・肉コロケ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん・バター あぶら・コロケ じゃがいも	にんじん・ながねぎ だいこん・コーン たまねぎ・しょうが	747
28 (木)	ラーメン	室蘭カレーラーメン	・揚げぎょうざ(2個)	ぎゅうにゅう うずらのたまご チャーシュー わかめ	ラーメン・でんぷん あぶら・チャツネ じゃがいも	たまねぎ・ながねぎ はくさい・ぎょうざ にんじん・もやし パン・にんにく	831
29 (金)	ごはん	日本をめぐろう 第8弾 石川県 治部煮(じぶに)	・さんま味噌煮	ぎゅうにゅう とりにく さんまみそに	ごはん・さいとも すだれふ こむぎ	にんじん こまつな しめじ	777

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 812kcal たんぱく質 30.5g 脂質 25.6g 塩分 3.0g

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](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

~18日~

室蘭西・星蘭  
翔陽・東明

