

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 こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、りんご、(えび、かに、ぎゅうにく、ゼラチン)	ドライカレー	・ようなしかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ごはん あぶら でんぶん	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	706 757 821	
5 (火)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう、ゼラチン	A B C スープ	・チキンロイヤルカツ こむぎ、だいず、とりにく、りんご	ぎゅうにゅう ベーコン チキンロイヤルカツ	コッペパン・マカロニ じゃがいも りんごジャム	たまねぎ・しめじ にんじん・コーン パセリ	537 589 646	
6 (水)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく	ジャーチャン豆腐	・しろみざかなフライ こむぎ、だいず、(たまご、にゅう、かに)	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ あかみそ しろみざかなフライ	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	592 625 672	
7 (木)	ラーメン こむぎ、だいず、(たまご、そば)	みそラーメン	・いももちチーズ こむぎ、たまご、にゅう、だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なると・いわし	ラーメン・アーモンド ごまあぶら いももち・あぶら	コーン・もやし・しら にんじん・はくさい にんにく ながねぎ・しょうが	663 714 766	
8 (金)	ごはん こむぎ、だいず、とりにく、さば	にほんをめぐろう だい8だん いしかわけん じぶに	・さんまみそに こむぎ、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう とりにく さんまみそに	ごはん・さといも すだれふ こむぎこ	にんじん こまつな しめじ	618 649 692	
11 (月)	バーガーパン こむぎ、たまご、にゅう、だいず	みなと小5年1組3班リクエスト献立 やさいスープ	・てりやきハンバーグ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご	・スライスチーズ にゅう	・フルーツゼリー りんご、(こむぎ、たまご、にゅう)	バーガーパン ごま ゼリー	にんじん もやし・はくさい ながねぎ しめじ・パセリ	637 651 663
12 (火)	ごはん こむぎ、だいず、さげ、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、さば、ゼラチン)	にし きゅうしよく 西いぶりななかよし給食 さんしょうさいしやう 西いぶり産の食材を使用します	・チキンカツ こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく	・ソース だいず	・なっとう こむぎ、だいず	ごはん じゃがいも あぶら	だいにん しょうが にんじん ながねぎ 708	
13 (水)	こくとうパン こむぎ、たまご、にゅう、だいず	しめじほうれんそうのシチュー	・スペインふうオムレツ たまご、にゅう、ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン・オムレツ なまクリーム だっしふんにゅう	こくとうパン 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	589 660 730	
14 (木)	ごはん こむぎ、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、(たまご、にゅう、えび、かに、ぎゅうにく、ごま、さば、りんご、やまいも)	ちゃんこなべ	・えびしゅうまい(2こ) こむぎ、えび、(たまご、にゅう、かに)	ぎゅうにゅう・ちくわ にくだんご・がんも えびしゅうまい やきどうふ	ごはん さとう パンこ	にんじん・はくさい ごぼう・たまぎたけ ながねぎ	567 601 650	
15 (金)	ごはん にゅう、だいず、ぶたにく、さば	どさんこじる	・チキン豆腐バーグ こむぎ、にゅう、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく チキン豆腐バーグ	ごはん・バター じゃがいも あぶら	にんじん・ながねぎ だいにん・コーン たまねぎ・しょうが	569 598 642	
18 (月)	ごはん こむぎ、だいず、とりにく、さば、(ごま)	しらたまじる	・キャベツメンチカツ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、(えび、かに)	ぎゅうにゅう なると・とりにく あぶらあげ	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	610 639 682	
19 (火)	あげパン こむぎ、たまご、にゅう、ゼラチン	ポトフ	・あまずあんにくだんご(2こ) こむぎ、だいず、ごま、とりにく、(たまご、にゅう)	ぎゅうにゅう ベーコン・ウィンナー あまずあんにくだんご	あげパン オリーブゆ あぶら	キャベツ・にんじん だいにん・ブロッコリー たまねぎ・しめじ・コーン	507 566 631	
20 (水)	ごはん こむぎ、だいず、ごま、ぶたにく、とりにく、りんご、(たまご、にゅう、えび、かに)	ぎょうざスープ	・マーボー豆腐 こむぎ、だいず、ぎゅうにく、ごま、ぶたにく、ゼラチン	ぎゅうにゅう わかめ・豆腐 あぶら ぶたにく	ごはん・でんぶん ぎょうざ あぶら	チンゲンサイ・もやし しょうが・ながねぎ にんじん・たまねぎ	548 587 640	
21 (木)	うどん こむぎ、(たまご、だいず、そば)	かんさいふううどん	・にくコロッケ こむぎ、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう・とりにく うずらのたまご かまぼこ・ヨーグルト	うどん・さとう あぶら コロッケ	にんじん ながねぎ 616		
22 (金)	わかめごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぶたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さげ、さば、ゼラチン)	みなと小5年2組4班リクエスト献立 みそバターにくじゃが	・とりてんぷらうめしそ こむぎ、たまご、にゅう、とりにく	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく とりてんぷらうめしそ	わかめごはん じゃがいも・バター さとう・あぶら	にんじん たまねぎ・ながねぎ グリーンピース	641 697 746	
25 (月)	コッペパン こむぎ、たまご、にゅう、ゼラチン	地球岬小5年1組2班リクエスト献立 クリームシチュー	・オムレツ たまご、だいず	・オレンジジュース オレンジ	・チョコクリーム こむぎ、にゅう	コッペパン・バター じゃがいも チョコクリーム	オレンジジュース しめじ・パセリ たまねぎ・にんじん ブロッコリー・コーン	540 602 668
26 (火)	ごはん だいず、ぶたにく、さば	喜門岱小5・6年リクエスト献立 あったかみそじる	・からあげ(2こ) こむぎ、たまご、にゅう、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう・みそ 豆腐・ぶたにく からあげ	ごはん・ゼリー つきこんにやく あぶら・さつまいも	にんじん たまねぎ りんご	651 679 725	
27 (水)	とうみつパン こむぎ、たまご、にゅう	ミートボールのトマトに	・てりやきチキン こむぎ、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう ミートボール・とうにゅう てりやきチキン	とうみつパン じゃがいも・さとう オリーブゆ	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく ブロッコリー	585 651 727	
28 (木)	ごはん こむぎ、たまご、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ぶたにく、さげ、さば、ゼラチン)	おやこどん	・いわしのしょうがに こむぎ、だいず	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	646 695 743	
29 (金)	むぎごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、りんご、バナナ、ゼラチン、(たまご、えび、かに)	ポークカレー	・ぶどうゼリーあえ りんご、(こむぎ、たまご、にゅう)	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	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	708 784 848	

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 650kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.6g 塩分 2.6g

牛乳は毎日つきます。11/25(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.htm)
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

～5日～
みなと・地球岬・天沢・大沢・海陽
～13日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱
～27日～
高砂・水元・知利別・旭ヶ丘