

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()はコンタミネーション ※コンタミネーション…製造等の過程で意図せず混入する可能性があること							
3 (月)	糖蜜パン 小麦、卵、乳	ポトフ 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン	・真だらガーリックフライ 小麦、大豆	・節豆 小麦、大豆、(乳、えび、カニ、落花生、カシューナッツ、くるみ、ごま)	牛乳 ベーコン・ウインナー 節豆 真だらフライ 油	糖蜜パン じゃがいも 油 コーン・玉ねぎ・しめじ	キャベツ・にんじん 大根・ブロッコリー 760
4 (火)	ごはん 小麦、乳、大豆、ごま、豚肉、とり肉、(卵、えび、カニ)	水餃子スープ 小麦、乳、大豆、ごま、豚肉、とり肉、(卵、えび、カニ)	・マーボー豆腐 小麦、大豆、牛肉、ごま、豚肉、ゼラチン	・クリスピーフライドチキン 小麦、大豆、とり肉	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん 水餃子 油 じゃがいも	にんじん・たけのこ 長ねぎ もやし・玉ねぎ 755
5 (水)	コッペパン 小麦、卵、乳	噴火湾産ホタテのシチュー 小麦、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン ～胆振噴火湾で穫れたホタテです～ 今年も噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会さんから提供していただきました。	・クリスピーフライドチキン 小麦、大豆、とり肉	・いちごジャム	牛乳・ホタテ クリスピーチキン 脱脂粉乳	コッペパン・油 じゃがいも いちごジャム・バター にんじん	ブロッコリー コーン 玉ねぎ・パセリ 876
6 (木)	ごはん 小麦、乳、大豆、えび、カニ、イカ、ごま、豚肉、さば、りんご、ゼラチン	豚キムチース 小麦、乳、大豆、えび、カニ、イカ、ごま、豚肉、さば、りんご、ゼラチン	・キャベツメンチカツ 小麦、卵、乳、大豆、牛肉、豚肉、とり肉	・レアチーズいちご味 乳	牛乳・チーズ 豚肉 レアチーズいちご	ごはん ごま油 油 じゃがいも	玉ねぎ・白菜・にら えのきたけ・キャベツメンチカツ 長ネギ・もやし 817
7 (金)	ごはん 小麦、大豆、とり肉、(さば)	旨煮 小麦、大豆、とり肉、(さば)	・さんまみぞれ煮 小麦、大豆、とり肉、さば	・ブルーベリークレープ 大豆	牛乳・なると とり肉 さんまみぞれ煮	ごはん・こんにやく 里いも・砂糖 ブルーベリークレープ	たけのこ・れんこん ごぼう・しいたけ にんじん・大根 864
受験応援メニュー～カツカレーにして食べましょう～							
10 (月)	表ごはん 小麦、大豆、豚肉、とり肉	なかよしカレー 小麦、大豆、豚肉、とり肉	・ヒレカツ 小麦、大豆、豚肉	・元氣ヨーグルト 乳、ゼラチン	・オレンジジュース オレンジ	豚肉・ヨーグルト 豆乳 ヒレカツ 油	表ごはん じゃがいも 油 オレンジジュース 837
12 (水)	ごはん 小麦、大豆、とり肉、(さば)	湯豆腐風 小麦、大豆、とり肉、(さば)	・さば味噌煮 大豆、さば	・さば味噌煮 大豆、さば	牛乳・とうふ とり肉 さばみそ煮	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	はくさい 長ねぎ にんじん 753
13 (木)	スパゲティ 小麦、(卵、そば)	ミートソーススパゲティ 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とり肉、ゼラチン、(卵、えび、カニ、ごま、さば、りんご、桃、キウイフルーツ、オレンジ、バナナ)	・スペイン風ベイクドエッグ 卵、大豆、豚肉	・アセロラゼリー りんご	牛乳 豚肉・牛肉 スペイン風ベイクドエッグ	スパゲティ 小麦粉・油 じゃがいも・ゼリー	にんじん・にんにく 玉ねぎ・パセリ トマト 860
14 (金)	チキンライス 大豆、とり肉	ハートのコンソメスープ 小麦、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン、(りんご、やまいも)	・クリーミーフライ(エビ風味) 小麦、乳、大豆、えび、ゼラチン、(卵)	・ハートのプリン 大豆、(小麦、卵、乳)	牛乳 ベーコン クリーミーフライ	チキンライス 油 ハートのプリン	キャベツ・大根 玉ねぎ・コーン にんじん・パセリ 831
17 (月)	ごはん 大豆、ごま、豚肉、さば	ごま味噌汁 大豆、ごま、豚肉、さば	・ちくわ磯辺揚げ(2個) 小麦、大豆	・のりかつおふりかけ (えび、カニ)	牛乳・みそ 豚肉 ちくわいそべ揚げ	ごはん・ごま ごま油・ふりかけ さといも・油	にんじん・大根 長ねぎ 小松菜 745
18 (火)	メロンパン 小麦、卵、乳、大豆	コーンポタージュ 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン、(えび、カニ、牛肉)	・えびフライ(2個) 小麦、卵、大豆、えび	・減塩ソース 大豆、りんご	牛乳 生クリーム えびフライ・ベーコン 脱脂粉乳	メロンパン じゃがいも バター・油	玉ねぎ・パセリ にんじん コーン 881
19 (水)	りんごパン 小麦、卵、乳、りんご	大豆のトマトシチュー 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とり肉、鮭、りんご、バナナ、ゼラチン	・元氣オムレツ 卵、乳、大豆、豚肉、とり肉	・元氣オムレツ	牛乳・大豆 ベーコン・オムレツ 豆乳	りんごパン じゃがいも・油 オリーブ油・砂糖	ブロッコリー トマト・玉ねぎ にんじん・にんにく 837
20 (木)	ごはん 小麦、卵、大豆、ごま、豚肉、(乳、えび、カニ、イカ、牛肉、とり肉、鮭、さば、ゼラチン)	ごぼうの五目炒め 小麦、卵、大豆、ごま、豚肉、(乳、えび、カニ、イカ、牛肉、とり肉、鮭、さば、ゼラチン)	・いわしの梅煮 小麦、大豆	・納豆 小麦、大豆	牛乳・納豆 ひじき・豚肉 いわしの梅煮 さつま揚げ	ごはん・砂糖 しらたき・油 ごま・ごま油	ごぼう にんじん 大根 ピーマン 883
21 (金)	ごはん 小麦、卵、大豆、とり肉、さば、(そば、ごま、やまいも)	日本をめぐる 第11弾 奈良県 にゅうめん汁 小麦、卵、大豆、とり肉、さば、(そば、ごま、やまいも)	・鶏竜田揚げ(2個) 小麦、卵、乳、大豆、とり肉	・くず餅風ゼリー (小麦、卵、乳)	牛乳 かまぼこ とり肉・油あげ 鶏竜田揚げ	ごはん・本くず そうめん・油 くずもち風ゼリー	大根 長ねぎ しめじ にんじん 874
25 (火)	コッペパン 小麦、卵、乳	ニョッキのクリーム煮 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン	・チキンロイヤルカツ 小麦、大豆、とり肉、りんご	・りんごジャム りんご	牛乳・ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 チキンロイヤルカツ	コッペパン・バター りんごジャム ポテトニョッキ	コーン・枝豆 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 882
26 (水)	ごはん 小麦、大豆、とり肉、さば、(ごま)	しらたま汁 小麦、大豆、とり肉、さば、(ごま)	・グリルチキン 小麦、大豆、とり肉	・グリルチキン	牛乳・なると とり肉・油あげ グリルチキン	ごはん 煮こみもち 油	長ねぎ ごぼう にんじん 800
27 (木)	ラーメン 小麦、(卵、大豆、そば)	豚骨ラーメン 小麦、卵、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン	・ポークしゅうまい(2個) 小麦、豚肉、(卵、乳、えび、カニ)	・フルーツ杏仁風プリン 大豆、りんご、桃、(卵、乳)	牛乳 チャーシュー しゅうまい うずらの卵	ラーメン 杏仁風プリン 小麦粉	キャベツ・もやし にんじん・にんにく 長ねぎ・しょうが たけのこ 820
28 (金)	ごはん 小麦、大豆、牛肉、(えび、カニ、イカ、豚肉、とり肉、鮭、さば、ゼラチン)	牛丼 小麦、大豆、牛肉、(えび、カニ、イカ、豚肉、とり肉、鮭、さば、ゼラチン)	・国産イカザンギ 小麦、大豆、イカ、(卵、乳、えび、カニ、いくら、ごま、豚肉、とり肉、鮭、さば)	・アロエヨーグルト 乳、ゼラチン	牛乳 牛肉 イカザンギ アロエヨーグルト	ごはん・砂糖 つきこんにやく 油	たけのこ たまごたけ 玉ねぎ 821

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 828kcal たんぱく質 30.9g 脂質 25.7g 塩分 3.2g

- ★ 牛乳は毎日つきます。2/10(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。(はしは毎日洗います。)
 - ★ 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。



今月の当日パン

～19日～

室蘭西・星蘭
翔陽・東明