

| 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 | |
|-----------|--|---|--|--|--|---|------------------------------------|-------------------|
| 3 (月) | ごはん こむぎ、だいず、とりにく、さば、(ごま) | しらたまじる こむぎ、だいず | いわしのうめ こむぎ、だいず | せつぶんまめ こむぎ、だいず、(にゅう、えび、かに、らっかせい、カシューナッツ、くるみ、ごま) | ぎゅうにゅう・なるととりにく・あぶらあげ にこみもち せつぶんまめ いわしのうめ | ごはん ながねぎ ごぼう にんじん | 622 654 703 | |
| 4 (火) | どうみつパン こむぎ、たまご、にゅう | 高砂小5年1組7班リクエスト献立 エネルギースープ こむぎ、だいず、ごま、とりにく、りんご、ゼラチン | にくコロッケ こむぎ、だいず、とりにく | げんきヨーグルト にゅう、ゼラチン | ぎゅうにゅう・だいず とりにく ヨーグルト | どうみつパン あぶら ごま・コロッケ にんじん | 547 605 671 | |
| 5 (水) | ごはん こむぎ、だいず、とりにく、(さば) | うまに こむぎ、だいず、とりにく、(さば) | チキンとうふバーグ こむぎ、にゅう、だいず、とりにく | アセロラゼリー りんご | ぎゅうにゅう・なるととりにく とりにく チキンとうふバーグ | ごはん・さとう こんにやく・ゼリー さといも にんじん | 623 652 694 | |
| 6 (木) | うどん こむぎ (たまご、だいず、そば) | ごもくうどん こむぎ、だいず、とりにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、ごま、ふたにく、さけ、さば、ゼラチン) | もちいなり こむぎ、だいず | チーズワッフル こむぎ、たまご、にゅう | ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ あぶらあげ | うどん・さとう もちいなり チーズワッフル | 547 576 605 | |
| 7 (金) | むぎごはん こむぎ、だいず、とりにく | ふんかわんさんほたてカレー いぶりふんかわんさん ～胆振噴火湾産で穫れたホタテです～ こし ふんかわんいぶりかいくぎよよしんごうしんきょうぎかい 今年も噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会 ていきょう さんから提供していただきました。 | あおりんごゼリーあえ りんご、もも、(こむぎ、たまご、にゅう) | ぎゅうにゅう・とりにく ホタテ | むぎごはん じゃがいも ゼリー・あぶら | たまねぎ・にんにく にんじん・トマト もも・みかん・パイ | 698 766 835 | |
| 10 (月) | コッペパン こむぎ、たまご、にゅう | だいずのトマトシチュー こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ふたにく、とりにく、さけ、りんご、バナナ、ゼラチン | おろしハンバーグ こむぎ、だいず、ふたにく、とりにく | いちごジャム | ぎゅうにゅう・だいず ベーコン・とうにゅう おろしハンバーグ | コッペパン・さとう じゃがいも・オリーブゆ いちごジャム | 610 675 747 | |
| 12 (水) | こくとうパン こむぎ、たまご、にゅう、だいず | コーンポタージュ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ふたにく、とりにく、ゼラチン、(えび、かに、ぎゅうにく) | えびフライ(2コ) こむぎ、たまご、だいず、えび | げんえんソース だいず、りんご | ぎゅうにゅう ベーコン・えびフライ 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 にんじん コーン | 630 702 775 | |
| 13 (木) | ごはん こむぎ、だいず、ぎゅうにく、(えび、かに、イカ、ふたにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン) | ぎゅうどん こむぎ、たまご、だいず、ごま、とりにく、りんご、(えび、かに) | しらすのたまごよせ こむぎ、たまご、だいず、ごま、とりにく、りんご、(えび、かに) | ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすのたまごよせ | ごはん つきこんにやく さとう | たけのこ たまぎたけ たまねぎ | 589 640 691 | |
| 14 (金) | チキンライス だいず、とりにく | パレンタイムニュー ハートのコンソメスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ふたにく、とりにく、ゼラチン、(りんご、やまいも) | | ミートボール(2コ) こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ごま、ふたにく、とりにく、りんご | ハートのプリン だいず、(こむぎ、たまご、にゅう) | チキンライス さとう ハートのプリン | キャベツ・だいご たまねぎ・コーン にんじん・パセリ | 645 690 701 |
| 17 (月) | メロンパン こむぎ、たまご、にゅう、だいず | チキンクリームに こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ふたにく、とりにく、ゼラチン、(らっかせい、ぎゅうにく、ごま、りんご、もも) | 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 とりにく・なまクリーム だっしふんにゅう チキンロイヤルカツ | メロンパン バター さとう | たまねぎ・はくさい えだまめ・にんじん マッシュルーム・コーン | 704 726 746 | |
| 18 (火) | ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ふたにく、とりにく、さば、ゼラチン | とりみそしる こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、ふたにく、とりにく、さば、ゼラチン | 室蘭ご当地メニュー『やきとりどん』 やきとりどん こむぎ、だいず、ふたにく、(たまご、にゅう、えび、らっかせい) | | ようがらし とりにく・ふたにく | ごはん でんぶん さとう | だいごん・たまねぎ にんじん ながねぎ | 629 656 698 |
| 19 (水) | ごはん こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ふたにく、とりにく、(たまご、えび、かに) | すいぎょうゼリー こむぎ、にゅう、だいず、ごま、ふたにく、とりにく、(たまご、えび、かに) | おなじみの味です。 おじ がつ た おじ みなさんは1月に食べた味と おじ どちらが好きですか? | マーボーとうふ こむぎ、だいず、ぎゅうにく、ごま、ふたにく、ゼラチン | ぎゅうにゅう とうふ ふたにく | ごはん すいぎょうゼリー あぶら | にんじん・たけのこ ながねぎ・たまねぎ もやし | 563 603 659 |
| 20 (木) | ラーメン こむぎ (たまご、だいず、そば) | とんこつラーメン こむぎ、たまご、だいず、ふたにく、とりにく、ゼラチン | えびしゅうまい(2コ) こむぎ、えび、(たまご、にゅう、かに) | レアチーズいちごあじ にゅう | ぎゅうにゅう チャーシュー うずらのたまご えびしゅうまい レアチーズいちご | ラーメン パンこ こむぎこ | キャベツ・もやし にんじん・にんにく ながねぎ・しょうが | 606 656 706 |
| 21 (金) | ごはん こむぎ、たまご、にゅう | 海陽小5年2組6班リクエスト献立 ふゆやさいたっぷりスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ふたにく、とりにく、ゼラチン | ぶたにくしょうがやき こむぎ、だいず、ふたにく | ぎゅうにゅう ベーコン・ぶたにく とりにく | ごはん さとう あぶら | れんこん・にんじん たまねぎ・パセリ・ごぼう はくさい・しょうが だいごん・プロッコリー | 568 610 667 | |
| 25 (火) | ごはん こむぎ、たまご、だいず、とりにく、さば、(そば、ごま、やまいも) | にゅうめんじる こむぎ、たまご、だいず、とりにく、さば、(そば、ごま、やまいも) | とりたつたあげ(2コ) こむぎ、たまご、にゅう、だいず、とりにく | くずもちふうゼリー (こむぎ、たまご、にゅう) | ぎゅうにゅう・かまぼこ とりたつたあげ あぶらあげ・とりにく | ごはん・ほんぐず そうめん・あぶら くずもちふうゼリー | だいごん・しめじ ながねぎ にんじん | 724 753 797 |
| 26 (水) | りんごパン こむぎ、たまご、にゅう、りんご | ベーコンとうずらたまごのスープ こむぎ、たまご、にゅう、だいず、ふたにく、とりにく、ゼラチン | カルシウムオムレツ たまご、だいず | ケチャップ (こむぎ、にゅう、だいず、ぎゅうにく、りんご) | ぎゅうにゅう・オムレツ うずらのたまご ベーコン | りんごパン さとう オリーブゆ | ほうれんそう にんじん・キャベツ たまねぎ | 519 579 646 |
| 27 (木) | ごはん だいず、さば、(えび、かに、ごま) | 海陽小5年1組4班リクエスト献立 くたくさんみそしる こむぎ、だいず | かぼちゃコロッケ こむぎ、だいず | みかんゼリー わかめ・とうふ・みそ | ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ・とうふ・みそ | ごはん あぶら パンこ | なめこ・ながねぎ かぼちゃコロッケ みかんゼリー | 597 620 660 |
| 28 (金) | ごはん こむぎ、だいず、ふたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン) | にくじゃが こむぎ、だいず、ふたにく、(えび、かに、イカ、ぎゅうにく、とりにく、さけ、さば、ゼラチン) | てばもとやわらかに こむぎ、だいず、とりにく | ミルクコーヒー てばもとやわらかに | ぎゅうにゅう ふたにく てばもとやわらかに | ごはん・しらたき じゃがいも・あぶら さんおんとう ミルクコーヒー | たまねぎ・にんじん しょうが グリーンピース | 609 645 690 |

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 656kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.1g 塩分 2.7g

★ 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。)
 ★ 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QR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

～12日～
 蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱
 ～26日～
 みなと・地球岬
 天沢・大沢・海陽