

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7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目()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									
2 (月)	コッペパン 小麦、卵、乳	ポトフ 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン	・ささみチーズフライ 小麦、乳、大豆、とり肉	・元気ヨーグルト 乳、ゼラチン	・いちごジャム	牛乳・ベーコン ウインナー ヨーグルト ささみチーズフライ	コッペパン 油 いちごジャム	キャベツ・にんじん 大根・フロccoli 玉ねぎ・しめじ・コーン	756
3 (火)	ちらしずし 小麦、大豆、とり肉	ひなまつりメニュー すまし汁 小麦、卵、大豆、えび、豚肉、さば、(乳、カニ)		・厚焼き卵 くじらんのイラストがついています。	・桜もち (小麦、乳、大豆、くるみ、ごま、りんご)	牛乳・えびボール 桜かまぼこ・豆腐 厚焼き卵・鯛だし	ちらしずし 砂糖 桜もち	にんじん 長ねぎ・しいたけ たけのこ・れんこん	734
4 (水)	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)	・ツナたまコロッケ 小麦、卵、乳、大豆、豚肉			牛乳 ベーコン 生クリーム	メロンパン バター・油 じゃがいも	玉ねぎ・パセリ コーン・にんじん ツナたまコロッケ	874
5 (木)	ラーメン 小麦、(卵、大豆、そば)	黒器油ラーメン 小麦、大豆、ごま、豚肉、とり肉、さば	・えびしゅうまい(2個) 小麦、えび、(卵、乳、カニ)	・ミルクムースいちご味 乳、ゼラチン		牛乳 チャーシュー えびしゅうまい	ラーメン ごま油 ミルクムース	もやし・長ねぎ 白菜・しょうが にんじん・にんにく	686
6 (金)	麦ごはん	野菜たっぷりカレー 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とり肉、りんご、バナナ、ゼラチン、(卵、えび、カニ、鮭)	・シークワーサーゼリーのフルーツ和え 桃			牛乳 豚肉 脱脂粉乳	麦ごはん・油 じゃがいも ナタデココ	にんじん・りんご 玉ねぎ・にんにく 桃・みかん・パイナップル	931
9 (月)	五穀彩りごはん	お祝いしらたま汁 小麦、卵、大豆、とり肉、さば、(ごま)	・ぶりカツ 小麦、大豆、(卵、乳、えび、カニ、イカ、いくら、ごま、豚肉、とり肉、鮭、さば)	・お祝いいちごゼリー 大豆		牛乳・桜かまぼこ とり肉・ぶりカツ 油揚げ	五穀彩りごはん 煮込みもち 油・いちごゼリー	長ねぎ ごぼう にんじん	866
10 (火)	糖蜜パン 小麦、卵、乳	ビーフシチュー 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とり肉、鮭、りんご、バナナ、ゼラチン、(さば)	・チキンナゲット(2個) 小麦、大豆、とり肉、(卵、乳、ごま、豚肉、さば、りんご、やまいも、ゼラチン)	・ケチャップ (小麦、乳、大豆、牛肉、りんご)	・ジョア(プレーン味) 乳	ジョア・牛肉 チキンナゲット 生クリーム	糖蜜パン バター・油 じゃがいも	玉ねぎ・しょうが にんじん・トマト パセリ・にんにく	796
11 (水)	ごはん	日本をめぐろう 第12弾 静岡県 静岡おでん 小麦、卵、大豆、とり肉、さば、(乳、えび、カニ、イカ、ごま、豚肉、やまいも)	・黒はんぺんが入っています。	・浜松キャベツ餃子(2個) 小麦、大豆、ごま、豚肉	・静岡お茶フリン 乳、(小麦、卵)	牛乳・とり肉 黒はんぺん うずら卵・にぼし 青のり	ごはん・じゃがいも こんにゃく・油 静岡お茶プリン	大根 にんじん キャベツ餃子	874
12 (木)	わかめごはん	どさんこ汁 乳、大豆、豚肉、さば	・いわしの梅煮 小麦、大豆	・アセロラゼリー りんご		牛乳・豚肉 豆腐・味噌 いわしの梅煮	わかめごはん・油 じゃがいも・バター アセロラゼリー	にんじん・長ねぎ 大根・しょうが 玉ねぎ・コーン	786
16 (月)	ココアパン 小麦、卵、乳	豚肉と野菜のハヤシ煮 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とり肉、鮭、りんご、バナナ、ゼラチン、(卵、落花生、ごま、さば、桃)	・ハーフステーキ とり肉	・チーズワッフル 小麦、卵、乳		牛乳・豆乳 豚肉 ハーフステーキ	ココアパン・砂糖 オリーブ油 チーズワッフル	玉ねぎ・フロccoli にんじん・にんにく・枝豆 マッシュルーム・トマト	899
17 (火)	ごはん	根菜のコロコロ煮 小麦、大豆、とり肉、(卵、えび、カニ、イカ、牛肉、豚肉、鮭、さば、ゼラチン)	・白身魚フライ 小麦、大豆、(卵、乳、カニ)	・減塩ソース 大豆、りんご		牛乳・なたと とり肉・大豆 白身魚フライ	ごはん・砂糖 油 こんにゃく	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ 大根・枝豆	791
18 (水)	コッペパン 小麦、卵、乳	きのこのチーズクリームシチュー 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン、(落花生、牛肉、ごま、りんご、桃)	・カルシウムオムレツ 卵、大豆	・りんごジャム りんご		牛乳・生クリーム ベーコン・チーズ 脱脂粉乳・オムレツ	コッペパン バター りんごジャム	マッシュルーム 玉ねぎ・しめじ たまごたけ・パセリ	827
19 (木)	ごはん	ピリ辛みそ汁 小麦、大豆、豚肉、とり肉、さば	・鶏てり丼の具 小麦、大豆、ごま、とり肉、(えび、カニ、アーモンド)	・小魚アーモンド ごま、アーモンド、(えび、カニ、カンシューナッツ、くるみ)		牛乳・とり肉 豚肉・のり 味噌・いわし	ごはん・アーモンド 三温糖・油 じゃがいも・ごま	にんにく・にんじん しょうが・キャベツ 大根・長ねぎ	763
23 (月)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め 小麦、大豆、豚肉	・焼きビーフン 小麦、大豆、ごま、豚肉、とり肉	・ミニレアチーズいちご味 乳		牛乳・赤味噌 豚肉・味噌・厚揚げ レアチーズいちご	ごはん・油 ビーフン 三温糖	キャベツ・ピーマン 玉ねぎ・しょうが にんじん・にんにく	759
24 (火)	黒糖パン 小麦、卵、乳、大豆	白菜と肉団子のスープ 小麦、乳、大豆、ごま、豚肉、とり肉、ゼラチン、(卵、えび、カニ、牛肉、りんご、やまいも)	・ジャーマンポテト 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン	・フリン 乳、ゼラチン		牛乳・プリン 肉団子 ベーコン	黒糖パン・バター マロニー じゃがいも	にんじん・パセリ 長ねぎ・玉ねぎ 白菜・コーン・にんにく	767

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 807kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.8g 塩分 3.4g

- ★ 牛乳は毎日つきます。3/10(火)はジョア(プレーン味)がつきますので、牛乳の提供はありません。(牛乳代替の方は、牛乳同様、代替品(豆乳、麦茶)の提供となります。)
 - ★ 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

～10日～

桜蘭・港北・本室蘭

