

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
7 (火)	コッペパン 小麦、卵、乳	ポトフ 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とりに、ゼラチン	・ささみチーズフライ 小麦、乳、大豆、とりに肉 ・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・ブロッコリー 玉ねぎ・しめじ・コーン	756
8 (水)	ちらしずし 小麦、大豆、とりに肉	すまし汁 小麦、卵、大豆、えび、豚肉、さば、(乳、カニ)	・厚焼き卵 小麦、卵、大豆 くじらんのイラストがついています。	牛乳・えびボール 桜かまぼこ・豆腐 厚焼き卵	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
9 (木)	ラーメン 小麦、(卵、大豆、そば)	黒醤油ラーメン 小麦、大豆、ごま、豚肉、とりに肉、さば	・えびしゅうまい (2個) 小麦、えび、(卵、乳、カニ)	牛乳 チャーシュー えびしゅうまい	ラーメン ごま油 ミルクームス いちご味	もやし・長ねぎ 白菜・しょうが にんじん・にんにく	686
10 (金)	麦ごはん 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とりに肉、りんご、バナナ、ゼラチン、(卵、えび、カニ、鮭)	ポークカレー 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とりに肉、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	930
13 (月)	ごはん 小麦、卵、大豆、とりに肉、さば、(乳、えび、カニ、イカ、ごま、豚肉、やまいも)	静岡おでん 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	牛乳・とりに肉 黒はんぺん うずら卵・にぼし 青のり	ごはん・じゃがいも こんにやく・油 静岡お茶プリン	大根 にんじん キャベツ餃子	874
14 (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、とりに肉、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、とりに肉、(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・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	801
15 (水)	五穀彩りごはん 小麦、卵、大豆、とりに肉、さば	入学・進学おめでとうメニュー お祝いしらたま汁 小麦、卵、大豆、とりに肉、さば	・ぶりカツ 小麦、大豆、(卵、乳、えび、カニ、イカ、いくら、ごま、豚肉、とりに肉、鮭、さば)	牛乳・桜かまぼこ とりに肉・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	868
16 (木)	ごはん 小麦、大豆、豚肉	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、とりに肉	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
17 (金)	ごはん 小麦、大豆、牛肉、(えび、カニ、イカ、豚肉、とりに肉、鮭、さば、ゼラチン)	牛丼 小麦、大豆、牛肉、(えび、カニ、イカ、豚肉、とりに肉、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、とりに肉、鮭、さば)	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	816
20 (月)	ごはん 小麦、大豆、とりに肉、(卵、えび、カニ、イカ、牛肉、豚肉、鮭、さば、ゼラチン)	根菜のコロコロ煮 小麦、大豆、とりに肉、(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)	牛乳・なると とりに肉・大豆 白身魚フライ	ごはん・砂糖 油 こんにやく	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ 大根・枝豆	791
21 (火)	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、とりに肉、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 とりに肉	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・ブロッコリー にんじん・にんにく・枝豆 マッシュルーム・トマト	899
22 (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、とりに肉、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	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
23 (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、とりに肉、ゼラチン	・ポークしゅうまい (2個) 小麦、豚肉、(卵、乳、えび、カニ)	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	712
24 (金)	ごはん 小麦、大豆、豚肉、とりに肉、さば	ピリ辛みそ汁 小麦、大豆、豚肉、とりに肉、さば	・鶏てり井の具 小麦、大豆、ごま、とりに肉、(えび、カニ、アーモンド)	牛乳・とりに肉 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	765
27 (月)	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、とりに肉、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、とりに肉、ゼラチン	牛乳・プリン 肉団子 ベーコン	黒糖パン・バター マロン 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
28 (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、とりに肉、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
30 (木)	わかめごはん 小麦、大豆、豚肉、とりに肉、さば	どさんこ汁 小麦、大豆、豚肉、とりに肉、さば	・いわしの梅煮 小麦、大豆	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

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 803kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.3g 塩分 3.4g

- ★ 牛乳は毎日つきます。4/14(火)はジョア(プレーン)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。(はしは毎日洗いまししょう。)
 - ★ 魚には骨があります。(気をつけて食べましよう)
 - ★ お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましよう。
 - ★ 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。



配合表

今月の当日パン

～21日～

室蘭西・星蘭
翔陽・東明

メール登録→

