

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 (月)	ごはん 小麦、大豆、豚肉、とり肉	麻婆豆腐 小麦、えび、(卵、乳、カニ)	えびしゅうまい(2個)	牛乳・豚肉 豆腐・大豆・味噌 えびしゅうまい	ごはん 砂糖・油 でん粉	にんにくに 長ねぎ しょうが	862	
2 (火)	バターロール 小麦、卵、乳、大豆	洋風すいとん 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	牛乳 鶏肉・ベーコン ささみチーズフライ	バターロール 南瓜もち 油	オレンジジュース 枝豆・玉ねぎ・しめじ にんじん・コーン	810	
3 (水)	スライスパン 小麦、卵、乳	ぎょうざスーフ 小麦、乳、大豆、ごま、豚肉、とり肉、(卵、えび、カニ)	みたあかり コロッケ 小麦、乳、大豆、牛肉	牛乳 チーズ 豚肉・とり肉	スライスパン・油 水ぎょうざ・コロッケ りんごジャム	にんじん 長ねぎ もやし・しいたけ	787	
4 (木)	ごはん 大豆、とり肉、さば	さつまい 大豆、とり肉、さば	豚肉の美味だれ炒め 小麦、大豆、豚肉、りんご	牛乳・味噌 豆腐・豚肉	ごはん・三温糖 つきこんにやく	にんじん・玉ねぎ ピーマン・しょうが にんにく 長ねぎ・もやし・りんご	764	
5 (金)	たけのこごはん 小麦、大豆、豚肉、とり肉	厚揚げの四川風煮 小麦、大豆、ごま、豚肉	いわしの梅煮 小麦、大豆	牛乳・味噌 厚揚げ・赤味噌 豚肉・いわしの梅煮	たけのこごはん 三温糖 ごま油	にんじん・玉ねぎ ピーマン・しょうが キャベツ・しょうが にんじん・にんにく	830	
8 (月)	コッペパン 小麦、卵、乳	野菜のシチュー 小麦、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン	野菜もつチーズ フライ 小麦、乳、大豆、とり肉、(卵、えび、カニ、イカ、牛肉、くるみ、ごま、豚肉、鮭、さば、りんご、バナナ、やまいも、ゼラチン、アーモンド)	かしわもち (小麦、乳、大豆、くるみ、ごま、りんご)	牛乳 鶏肉 生クリーム	アスパラ・玉ねぎ キャベツ・にんじん グリーンピース・コーン	887	
9 (火)	ごはん 大豆、とり肉、さば	いもだんご汁 大豆、とり肉、さば	ジンギスカン 小麦、大豆、りんご、桃	牛乳・味噌 豆腐・鶏肉 ラム肉	ごはん いももち 砂糖	にんじん・玉ねぎ ごぼう・ピーマン 長ねぎ・もやし	777	
10 (水)	ごはん 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、りんご、(えび、カニ、牛肉、ゼラチン)	ドライカレー 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、りんご、(えび、カニ、牛肉、ゼラチン)	洋なし缶 (桃)	牛乳 豚肉 粉チーズ	ごはん でん粉 油・砂糖	玉ねぎ・にんにく にんじん・しょうが グリーンピース・洋なし	916	
11 (木)	ラーメン 小麦(卵、大豆、そば)	味噌バターコーンラーメン 小麦、乳、大豆、ごま、豚肉、とり肉、さば	中華ラビオリ 小麦、大豆、豚肉、とり肉	牛乳・味噌 豚肉 鶏肉	ラーメン バター 油	玉ねぎ・もやし・コーン にんじん・にんにく ほうれん草・ラビオリ 長ねぎ・しょうが	752	
12 (金)	ごはん 大豆、さば、(えび、カニ、ごま)	とうふとわかめの味噌汁 大豆、さば、(えび、カニ、ごま)	かぼちゃ挽肉フライ 小麦、大豆、豚肉、(卵、乳、えび、カニ)	牛乳・味噌・わかめ 豆腐・油揚げ 韓国のり	ごはん じゃがいも 油	長ねぎ 南瓜ひき肉フライ	787	
15 (月)	ごはん 小麦、大豆、豚肉、(えび、カニ、イカ、牛肉、とり肉、鮭、さば、ゼラチン)	肉じゃが 小麦、大豆、豚肉、(えび、カニ、イカ、牛肉、とり肉、鮭、さば、ゼラチン)	・さば味噌煮 大豆、さば	牛乳 豚肉 さば味噌煮	ごはん・しらたき 三温糖 じゃがいも、油	玉ねぎ・しょうが にんじん グリーンピース	793	
16 (火)	糖蜜パン 小麦、卵、乳	ABCスーフ 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、ゼラチン	キャベツ メンチカツ 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とり肉	減塩ソース 大豆、りんご	牛乳 ベーコン ヨーグルト	糖蜜パン オリーブ油・油 マカロニ・じゃがいも	玉ねぎ・にんにく にんじん・しょうが キャベツメンチカツ パセリ・コーン・しめじ	772
17 (水)	ごはん 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)	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)	味付きジャンボ肉団子(2個) 小麦、大豆、ごま、豚肉、とり肉、(卵、乳、えび、カニ)	牛乳・なると 鶏肉・大豆 味付き肉団子	ごはん こんにやく 砂糖	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ 大根・枝豆	760	
18 (木)	りんごパン 小麦、卵、乳、りんご	鶏肉と野菜のトマト煮 小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、とり肉、鮭、りんご、バナナ、ゼラチン	カルシウムオムレツ 卵、大豆	牛乳・オムレツ 鶏肉 豆乳	りんごパン・砂糖 オリーブ油 バター・じゃがいも	トマト・玉ねぎ にんにくににんじん 枝豆・ブロッコリー	853	
19 (金)	麦ごはん 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)	チキンカレー 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)	フルフルセリー りんご、桃	牛乳 鶏肉	麦ごはん・油 ナタデココ・ゼリー じゃがいも、砂糖	にんじん・りんご 玉ねぎ・にんにく もも・みかん・パイ	909	
22 (月)	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	白身魚フライ 小麦、大豆、(卵、乳、カニ)	牛乳・味噌・豚肉 厚揚げ・赤味噌 白身魚フライ	ごはん 油 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	814	
23 (火)	ココアパン 小麦、卵、乳	白菜と肉団子のスーフ 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	牛乳・プリン 肉団子 ベーコン	ココアパン マロニー・バター じゃがいも・ワッフル	にんじん・パセリ 長ねぎ・玉ねぎ 白菜・コーン・にんにく	851	
24 (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)	ハーフステーキ とり肉	牛乳・チーズ ベーコン・脱脂粉乳 生クリーム ハーフステーキ	コッペパン バター チョコクリーム	マッシュルーム しめじ・パセリ たまごたけ・玉ねぎ	881	
25 (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	手羽元やわらか煮 小麦、大豆、とり肉	牛乳・チャーシュー うずらの卵・厚焼き卵	ラーメン 砂糖	キャベツ・もやし にんじん・にんにく 長ねぎ・しょうが	783	
26 (金)	ごはん 小麦、大豆、豚肉、とり肉、さば	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)	牛乳・鶏肉 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	にんにくににんじん 長ねぎ・キャベツ 大根・玉ねぎ・しょうが	765	
29 (月)	黒糖パン 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	黒糖パン 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	857	
30 (火)	わかめごはん 大豆、豚肉、さば	豚汁 大豆、豚肉、さば	春巻き 小麦、大豆、えび、ごま、豚肉、とり肉	牛乳・味噌 豚肉 豆腐	わかめごはん・油 こんにやく じゃがいも	にんじん・長ねぎ 大根・ごぼう・春巻き 玉ねぎ・しょうが	749	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 816kcal たんぱく質 31.0g 脂質 25.8g 塩分 3.4g

- ★ 牛乳は毎日つきます。 6/2(火)はオレンジジュースのため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。)
- ★ 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>)



配合表

今月の当日パン

～16日～

桜蘭・港北・本室蘭



メール登録→