

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	ごはん コッペパン	ようふうすいとん	コーンフライ	りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ・しめじ にんじん・コーン	594 655 720
2	ごはん	にくじゃが	いわしのうめ	ミルク コーヒー	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ・にんじん さんおんとう しょうが	623 657 703
3	ごはん	ごもくまめに	あまずあんにくだんご(2コ)		ぎゅうにゅう・だいず とりにく・なると	たまねぎ・ごぼう こんにやく たけのこ	548 584 633
4	スパゲティ	ミートソーススパゲティ	かにクリーミーフライ	おちゃフリ	ぎゅうにゅう だいず・ふたにく	たまねぎ・パセリ さんおんとう おちゃプリン・あぶら	729 782 840
5	ごはん	とうふとわかめのみそしる	かぼちゃ ひきにくフライ	かんこくのり	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・あぶらあげ	ごはん じゃがいも	582 609 652
8	ごはん	さつまじる	さばみそ	かしまち	ぎゅうにゅう・みそ とうふ・さばみそ	ごはん・かしまち つきごんにやく	689 719 768
9	バターロール	マカロニのハヤシふう	チキンナゲット(2コ)	オレンジジュース	ふたにく とうにゅう	バターロール さとう・あぶら	642 666 688
10	ココアパン	ポトフ	カマンベールチーズコロッケ		ぎゅうにゅう ベーコン	ココアパン あぶら	581 641 708
11	ごはん	しずおかおでん	えびしゅうまい(2コ)		ぎゅうにゅう・とりにく ずららのたまご	ごはん こんにやく	575 609 659
12	むぎごはん	チキンカレー	ようなしかん		ぎゅうにゅう とりにく	むぎごはん じゃがいも	691 755 819
15	ごはん どうみつパン	ABCスーフ	きたあかりコロッケ	フリ	ぎゅうにゅう ベーコン	どうみつパン・コロッケ あぶら・オリーブゆ	582 642 699
16	ごはん	いもだんごじる	ジンギスカン		ぎゅうにゅう・みそ とうふ・ラムにく	ごはん いももち	598 612 667
17	ごはん コッペパン	やさいのシチュー	クリスピー フライドチキン	いちごジャム	ぎゅうにゅう・とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	コッペパン・あぶら バター・じゃがいも	614 676 733
18	ラーメン	みそバターコーンラーメン	タコがたたこやき	ベビーチーズ	ぎゅうにゅう・みそ ふたにく	ラーメン・あぶら バター	589 632 675
19	たけのこごはん	あつあげのしせんふう	しろみざかなフライ	げんえんソース	ぎゅうにゅう あつあげ・あかみそ	たけのこごはん さんおんとう	675 735 788
22	どうみつパン	ほくさいとにくだんごの スーフ	ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう にくだんご	どうみつパン マロニー・バター	499 564 636
23	ごはん ごこいろどり ごはん	しらたまじる	ぶりカツ		ぎゅうにゅう とりにく・ぶりカツ	なごね ごぼう	646 657 727
24	ごはん	マーボーどうふ	はままつキャベツぎょうざ(2コ)		ぎゅうにゅう とうふ・ふたにく	ごはん・さとう あぶら	715 757 818
25	ごはん	ぐだくさんみそしる	かぼちゃコロッケ		ぎゅうにゅう あぶらあげ	なごね あぶら	566 588 629
26	ごはん	ピリからみしる	とりてりどんのぐ	ござかなアーモンド	ぎゅうにゅう・のり ふたにく・みそ	ごはん・アーモンド あぶら・さんおんとう	571 603 649
29	ごはん	ドライカレー	フルーツゼリー		ぎゅうにゅう ふたにく	ごはん・ゼリー でんぶん・あぶら	732 806 877
30	スライスパン	ぎょうざスーフ	てりやきチキン	チョコクリーム	ぎゅうにゅう ふたにく	スライスパン すいぎょうざ	585 638 699

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 663kcal たんぱく質 25.1g 脂質 22.0g 塩分 2.8g

- ★ 牛乳は毎日つきます。6/9(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)

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

～1日～
みなと・地球岬・天沢・海陽

～22日～
旭ヶ丘・天神

メール登録→