

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 (水)	コッペパン 小麦、卵、乳	ミートボールのトマト煮 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)	照り焼きチキン 小麦、大豆、とり肉、(卵、乳、えび)	りんごジャム りんご	牛乳・豆乳 コッペパン・砂糖 ミートボール 照り焼きチキン	玉ねぎ・にんにく にんじん・トマト ブロッコリー	781
2 (木)	ごはん	すいとん汁 小麦、大豆、とり肉、(卵、えび、カニ、イカ、牛肉、ごま、豚肉、鮭、サバ、ゼラチン)	キャベツと豚肉の味噌炒め 小麦、大豆、豚肉	レモンゼリー (小麦、卵、乳)	牛乳・油揚げ・味噌 鶏肉・豚肉 なると・厚揚げ	にんじん・キャベツ 長ねぎ・玉ねぎ しょうが・ピーマン ごぼう・にんにく	762
3 (金)	ごはん	じゃがいもとツナの煮物 小麦、大豆、ごま、(卵、乳、えび、カニ、イカ、落花生、牛肉、豚肉、とり肉、鮭、サバ、りんご、桃、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、(小麦、乳、えび、牛肉、ごま、豚肉、とり肉、サバ、桃、オレンジ、ゼラチン)	牛乳 ツナ・ちくわ 白身魚フライ	にんじん・たけのこ 玉ねぎ グリーンピース	847
6 (月)	ごはん	七タメニュー 七タ汁 小麦、卵、大豆、とり肉、(ごま)	星のコロッケ 小麦、大豆、豚肉、とり肉、(卵、乳)	きくらげのり 小麦、大豆	牛乳・鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ごはん・きくらげのり ライスパスタ 星のコロッケ・油 オクラ	793
7 (火)	メロンパン 小麦、卵、乳、大豆	マカロニシチュー 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉、(落花生、牛肉、ごま、りんご、桃、ゼラチン)	おろしハンバーグ 小麦、大豆、豚肉、とり肉	減塩ソース 大豆、りんご、(小麦、乳、えび、牛肉、ごま、豚肉、とり肉、サバ、桃、オレンジ、ゼラチン)	牛乳 ベーコン おろしハンバーグ	メロンパン マカロニ バター コーン・マッシュルーム	821
8 (水)	ごはん	牛すき焼煮 小麦、大豆、牛肉、(えび、カニ、イカ、豚肉、とり肉、鮭、サバ、ゼラチン)	白老産の牛肉を使用します	さんまの生姜煮 小麦、大豆	牛乳・牛肉 焼き豆腐 さんまの生姜煮	ごはん 砂糖 しらす えのきたけ	808
9 (木)	ラーメン 小麦、(卵、大豆、そば)	黒しょうゆラーメン 小麦、大豆、ごま、豚肉、とり肉、サバ	白花豆コロッケ 小麦、乳、大豆、(卵、えび、イカ、牛肉、ごま、豚肉、とり肉、鮭、ゼラチン)	元気ヨーグルト 乳、ゼラチン	牛乳・ヨーグルト チャーシュー 白花豆コロッケ	ラーメン ごま油 油 にんじん・にんにく	771
10 (金)	素ごはん	なかよしカレー 小麦、大豆、とり肉	カラフルゼリー和え 大豆、りんご、桃	減塩ソース 大豆、りんご、(小麦、乳、えび、牛肉、ごま、豚肉、とり肉、サバ、桃、オレンジ、ゼラチン)	牛乳 鶏肉 豆乳	麦ごはん・ゼリー 油・ナタデココ じゃがいも 玉ねぎ・にんにく にんじん・トマト もも・みかん・パイン	879
13 (月)	黒糖パン 小麦、卵、乳、大豆	コーンシチュー 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、とり肉	フライドチキン 小麦、大豆、とり肉	減塩ソース 大豆、りんご、(小麦、乳、えび、牛肉、ごま、豚肉、とり肉、サバ、桃、オレンジ、ゼラチン)	牛乳 ベーコン フライドチキン	黒糖パン じゃがいも 油 枝豆・玉ねぎ にんじん コーン	817
14 (火)	ごはん	どさんこ汁 乳、大豆、豚肉、サバ	かれいの唐揚げ 小麦、大豆	しょうゆ 小麦、大豆	牛乳・味噌 豚肉 かれいの唐揚げ	ごはん バター・油 じゃがいも にんじん・長ねぎ 大根・コーン 玉ねぎ・しょうが	730
15 (水)	糖蜜パン 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、りんご、バナナ、ゼラチン、(卵、落花生、ごま、サバ、桃)	チキン豆腐バーグ 小麦、乳、大豆、とり肉	減塩ソース 大豆、りんご、(小麦、乳、えび、牛肉、ごま、豚肉、とり肉、サバ、桃、オレンジ、ゼラチン)	牛乳・豚肉 生クリーム チキン豆腐バーグ	糖蜜パン オリーブ油 砂糖 玉ねぎ・枝豆・にんじん にんにく・ブロッコリー マッシュルーム・トマト	802
16 (木)	ごはん	しらたま汁 小麦、大豆、とり肉、サバ、(卵、カニ、ごま)	さば味噌煮 大豆、サバ	減塩ソース 大豆、りんご、(小麦、乳、えび、牛肉、ごま、豚肉、とり肉、サバ、桃、オレンジ、ゼラチン)	牛乳・なると 鶏肉・油揚げ さば味噌煮	ごはん にこみもち 砂糖 長ねぎ ごぼう にんじん	789
17 (金)	ごはん	大根とたこボールの煮物 小麦、大豆、とり肉、(えび、カニ、イカ、牛肉、豚肉、鮭、サバ、ゼラチン)	鉄砲ぎょうざ(2個) 小麦、大豆、ごま、豚肉、とり肉	お魚ふりかけ 小麦、大豆、ごま、サバ、(えび、カニ)	牛乳・大豆 鶏肉・昆布 ぎょうざ・たこみれ	ごはん・三温糖 こんにやく・油 おさかなふりかけ にんじん	752
20 (月)	コッペパン 小麦、卵、乳	ワンドンスープ 小麦、大豆、ごま、豚肉、とり肉	鮭メンチカツ(チーズ味) 小麦、乳、大豆、豚肉、鮭	プリン 乳、大豆、(小麦、卵)	牛乳・豚肉 ワンドン・プリン 鮭メンチカツ	コッペパン 油 パン粉 にんじん しいたけ 白菜・長ねぎ	761
21 (火)	ごはん	すりみ汁 小麦、卵、大豆、サバ	豚肉の細切り炒め 小麦、大豆、ごま、豚肉、とり肉	小骨に注意しましょう	牛乳・味噌 サーティンボール 油揚げ・豚肉	ごはん・油 砂糖 ごま油 にんじん・たけのこ 大根・長ねぎ・ピーマン	748
22 (水)	ごはん	豆腐のオイスターソーススープ 小麦、大豆、豚肉、とり肉	ほっけ唐揚げしょうゆ味 小麦、大豆、(卵、乳)	めかぶ佃煮 小麦、大豆、(えび、カニ)	牛乳・豚肉 豆腐・めかぶ佃煮 ほっけ唐揚げ	ごはん でん粉 油 にんにく・長ねぎ しょうが・ユキシタ茸 にんじん	736

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 787kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.1g 塩分 3.4g

- ★ 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。)
  - ★ 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](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～

室蘭西・星蘭・翔陽・東明

～15日～

桜蘭・港北・本室蘭

メール登録→