

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)	ごはん	ぶたじる	かれいのからあげ	しょうゆ	ごはん・じゃがいも	にんじん・ながねぎ	579
2 (木)	ラーメン	くろしょうゆラーメン	しろはなまめコロッケ	みかんゼリー	ラーメン	もやし・ながねぎ	559
3 (金)	ごはん	ぎゅうすきやきに	さんまのしょうがに	さんまのしょうがに	ごはん	たまねぎ・しいたけ	619
6 (月)	こくとうパン	フロッコリーいりシチュー	ハーフステーキ	こくとうパン	こくとうパン	ブロッコリー	520
7 (火)	ごはん	たなぼたメニュー たなぼたじる	ほしのコロッケ	きくらげのり	ごはん・あぶら	にんじん	573
8 (水)	コッペパン	ワンタンスープ	さけメンチカツ (チーズあじ)	りんごジャム	コッペパン	にんじん・しいたけ	560
9 (木)	かぼちゃパン	ぶたにくとやさいの ハヤシに	チキンとうふバーグ	かぼちゃパン	かぼちゃパン	たまねぎ・ブロッコリー	574
10 (金)	ごはん	じゃがいもとツナのにももの	しろみぎかなフライ	げんえんソース	ごはん・さとう	にんじん・たけのこ	635
13 (月)	ごはん	すりみじる	ぶたにくのほそぎりいため	ごぼろ	ごはん・あぶら	だいこん・しょうが	577
14 (火)	メロンパン	マカロニシチュー	チキンロイヤルカツ	メロンパン	メロンパン	たまねぎ・パプリカ	754
15 (水)	ごはん	だいこんとたこボールの にももの	てつわんぎょうざ (2こ)	ごぼろ	ごはん・あぶら	だいこん・ごぼう	593
16 (木)	うどん	ごもくうどん	ポテトコロッケ	フリソ	うどん・あぶら	にんじん・しいたけ	604
17 (金)	おぎごはん	なかよしカレー	カラフルゼリーあえ	おぎごはん	おぎごはん・ゼリー	たまねぎ・にんにく	685
20 (月)	ごはん	とうふの オイスターソーススープ	さほみそに	ごはん	ごはん	にんにく・ながねぎ	597
21 (火)	とうみつパン	コーンシチュー	フライドチキン	とうみつパン	とうみつパン	コーン・たまねぎ	628
22 (水)	ごはん	すいとんじる	キャベツとぶたにくのみそいため	ごはん	ごはん・さとう	にんじん・キャベツ	543

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 645kcal たんぱく質 25.8g 脂質 20.8g 塩分 3.1g

- ★ 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>)
- 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

～8日～  
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱  
～21日～  
みなと・地球岬・天沢・海陽

メール登録→

