

日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ()はコンタミネーション※	栄養価
1	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 620
		だいこん 大根のそぼろ煮	鶏挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにやく・でん粉・さとう・ さやいんげん・油・しょうゆ・チキンコンソメ・清酒	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	熱量(中学年) 649
		はるま 春巻き	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・たけのこ・植物油脂・ でんぷん・小麦粉・ショートニング・しょうゆ・はるさめ・ 食塩・砂糖・鶏肉・こしょう・ベーキングパウダー	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	熱量(高学年) 693 たんぱく質 19.9
		あじつ 味付きのり	乾のり・魚介エキス・米発酵調味料・砂糖・食塩・唐辛子・ 香辛料・粉末魚醤	えび(こむぎ・だいず・カニ・ごま・アーモンド)	脂質 21.4 塩分 2.1
2	水	こがた 小型コッペパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・ コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 576
		ぶたにく やさい 豚肉と野菜の ハヤシ煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・枝豆・さとう・ブロッコリー・ オリーブ油・こしょう・生クリーム・にんにく・トマトピューレ・ ハヤシフ레이크・ビーフシチューフ레이크・スープストック	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・ バナナ・りんご・ゼラチン(たまご・らっかせい・ごま・ さば・もも)	熱量(中学年) 635 熱量(高学年) 697 たんぱく質 25.7
		コーンフライ	とうもろこし・パン粉・生乳・植物油脂・さとう・食塩	こむぎ・にゅう・だいず(たまご・えび・カニ・あわび・いか・ オレンジ・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・バナナ・ さけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	脂質 27.9 塩分 3
		せんいプラス いちごジャム	食物繊維・いちご・さとう		
3	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 594
		さつまいも さつまい	さつまいも・にんじん・つきこんにやく・絹豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・鶏肉・ 味噌・味パック・塩こうじ	だいず・とりにく・さば	熱量(中学年) 625
		しょうがに いわしの生姜煮	いわし・さとう・しょうゆ・還元水あめ・発酵調味料・ 魚しょう・粉末しょうが	こむぎ・だいず	熱量(高学年) 672 たんぱく質 25.7
		ふくめ 福豆	大豆	だいず(こむぎ・にゅう・えび・カニ・らっかせい・ごま・ クルミ・カシューナッツ・アーモンド)	脂質 14.7 塩分 1.9
4	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 574
		しろ 白だしおでん	ミニがんと・魚河岸揚げボール・はんぺんあられ・うずら卵・だいこん・ にんじん・こんにやく・しょうが・清酒・みりん・かつおエキス・ だし昆布・関西風うどんだし	こむぎ・たまご・だいず・やまいも(にゅう・えび・カニ・ いか・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ ゼラチン)	熱量(中学年) 602 熱量(高学年) 649 たんぱく質 20
		ピーマン	ピーマン・キャベツ・玉ねぎ・植物油脂・にんじん・豚肉・きくらげ・ ピーマン・オイスターソース・食塩・しょうゆ・チキンエキス・さとう・ フライドオニオン	だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	脂質 17.5 塩分 3.3
		のりたまふりかけ	いりごま・鶏卵加工品・さとう・小麦粉・食塩・海苔・大豆加工品・ 加工油脂・こしあん・さば削り節・味噌・乳製品・エキス(チキン・鰹節・ 魚介・昆布)・海藻カルシウム・鶏肉粉末・でん粉・しょうゆ・鶏脂・ あおさ・抹茶・みりん・イースト・還元水あめ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・とりにく・さば	
7	月	たご 炊き込みごはん	ごはん・にんじん・ごぼう・こんにやく・しょうゆ・油揚げ・たけのこ・ 鰹風味調味料・食用植物油脂・食塩・魚介エキス・みりん・醸造調味料・ 干しいたけ・砂糖・チキンエキス・かきエキス・昆布エキス・ しいたけエキス	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 554
		きゅうしゅう 給食用 オレンジジュース	オレンジ	オレンジ	熱量(中学年) 587 熱量(高学年) 637 たんぱく質 17.7
		なべ ちゃんこ鍋	ミートボール・焼きちくわ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・はくさい・ たもぎ茸・マロニー・さとう・だし昆布・だしパック・しょうゆ・清酒・ スープストック	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・さば・ゼラチン (たまご・にゅう・えび・カニ・ごま)	脂質 15.9 塩分 3.1
		メンチカツ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・さとう・しょうゆ・ 食塩・香辛料・おろししょうが・でん粉・植物油脂	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく (たまご・えび・カニ)	
8	火	バーガーパン	小麦粉・生イースト・さとう・食塩・脱脂粉乳・液卵・無塩マーガリン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 584
		ワンタンスープ	肉入り冷凍ワンタン・にんじん・長ねぎ・はくさい・豚肉・こしょう・ しいたけ・がらスープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 593 熱量(高学年) 604 たんぱく質 27.1
		ソーセージステーキ	豚肉・しょうゆ・粉あめ・砂糖・食塩・香辛料	こむぎ・だいず・ぶたにく	脂質 27.6 塩分 4.6
		パンにはさんでソースをつけてたべよう♪ マイティソース	トマト・玉ねぎ・りんご・にんじん・セロリ・ さとう・醸造酢・食塩・香辛料	りんご	
9	水	ごはん フェイスジョアータ	ごはん・強化米 黄大豆・青大豆・いんげんまめ(手亡・金時豆)・豚肉・ポークウインナー・ ベーコン・玉ねぎ・にんじん・にんにく・パセリ・こしょう・コンソメ・ 食塩・じゃがいも・バター・ソテーオニオン・油・ローコンクチキン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく (えび・カニ・ぎゅうにく)	熱量(低学年) 680 熱量(中学年) 719 熱量(高学年) 773 たんぱく質 29.4
		てりやきチキン	鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・にゅう・えび)	脂質 20.5 塩分 1.8
		ミルク・コーヒー	さとう・インスタントコーヒー・食塩		
10	木	うどん	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 599
		かんさいふう 関西風うどん	にんじん・長ねぎ・鶏肉・うずら卵・かまぼこ・だし昆布・関西風うどんだし・ 清酒・食塩	こむぎ・たまご・だいず・とりにく	熱量(中学年) 629
		かぼちゃコロケ	かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・たまねぎ・砂糖・ ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・パーム油	こむぎ・にゅう・だいず	熱量(高学年) 659 たんぱく質 24.3
		げんき 元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	にゅう・ゼラチン	脂質 21.2 塩分 3.1

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.9g 塩分 2.9g

★ 牛乳は毎日つきます。2/7(月)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」は毎日持ってきて下さい。(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下さい。

★ 献立表はメール配信をしております(登録サイト:http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)

★ 献立やアレルギー表は室蘭市学校給食センターのホームページにも掲載しています。(http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html)

※ アレルギー物質として特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目を記載しています。
なお、コンタミネーションとは原料として使用していませんが、製造等の過程で意図せず混入する可能性があることを言います。



今月の当日パン

～ 2日 ～
旭ヶ丘、天神

～ 16日 ～
蘭北、八丁平、白蘭、喜門岱

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

配合表 メール登録



日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ()はコンタミネーション※	栄養価
14	月	こがたとうみつ 小型糖蜜パン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・ コンパウンドバター・三温糖	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 550 熱量(中学年) 610
		たまご ベーコンと うずら卵のスーフ	うずら卵・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・こしょう・ チキンコンソメ・スープストック	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ ゼラチン	熱量(高学年) 666 たんぱく質 21.3
		やさい 野菜もっチーズフライ	ばれいしょ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・乾燥おから・パン粉・玉ねぎ・ 鶏肉・プロセスチーズ・さとう・発酵調味料・しょうゆ・かつお風味調味料・ 植物油・食塩・米粉	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく(たまご・えび・カニ・ いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・クルミ・バナナ・さけ・ さば・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	脂質 25 塩分 2.5
		ハートのチョコプリン	豆乳加工食品・グラニュー糖・ココアパウダー・でん粉	だいず(こむぎ・たまご・にゅう)	
15	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 590
		ぶたにく キャベツと豚肉の 味噌炒め	豚肉・キャベツ・厚揚げ・三温糖・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤味噌・ 味噌・しょうが・にんにく・油・テンメンジャン・しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 676
		みそいた えびしゅうまい (2個)	えび・玉ねぎ・たら・食用精製加工油脂・パン粉・でん粉・ さとう・食塩・ほたてエキス・還元水あめ・えびエキス・ 香辛料・小麦粉	こむぎ・えび(たまご・にゅう・カニ)	たんぱく質 27.2 脂質 18.1 塩分 2.2
16	水	こがた 小型りんごコッペパン	ドライアップル・小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ ショートニング・鶏卵・コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう・りんご	熱量(低学年) 567 熱量(中学年) 634
		ふんかわんさん 噴火湾産ホタテの シチュー	鶏肉・噴火湾産ホタテ・じゃがいも・ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん・牛乳・ コーン・パセリ・バター・食塩・こしょう・塩こうじ・コーンクリーム・ クリームシチューフレーク・チキンコンソメ・スープストック・ ペシャメルソース	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(高学年) 703 たんぱく質 28.8 脂質 23.7 塩分 2.9
		ミートボール (2個)	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・食塩・発酵調味料・さとう・ 香辛料・乾燥卵白・揚げ油・食酢・りんごジュース・しょうが汁	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく・りんご	
17	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 571
		じる いもだんご汁	いももち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・白しょうゆ・ しょうゆ・かつおエキス	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 614 熱量(高学年) 660
		ぶた 豚ヒレカツ	豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく	たんぱく質 21.4 脂質 15.9
		げんえん 減塩ソース	黒さとう・リンゴピューレ・トマトジュース・玉ねぎ・にんじん・食塩・ とうもろこしでん粉・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料	だいず・りんご(こむぎ・にゅう・えび・オレンジ・ぎゅう にく・ごま・ぶたにく・とりにく・さば・もも・ゼラチン)	塩分 2.2
18	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 698
		とりにく 鶏肉のさっぱり煮	だいこん・こんにやく・にんじん・たけのこ・さやいんげん・なると・ うずら卵・鶏肉・三温糖・しょうが・にんにく・酢・かつおエキス・しょうゆ	こむぎ・たまご・だいず・とりにく(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ぶたにく・さけ・さば・りんご・ゼラチン)	熱量(中学年) 729 熱量(高学年) 775
		みそに さば味噌煮 はちみつ レモンゼリー	さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉 糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ	だいず・さば(こむぎ・にゅう)	たんぱく質 29.6 脂質 20.5 塩分 2.4
21	月	むぎ 麦ごはん なかよしカレー	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・トマト・食塩・油・カレーフレーク・ チキンコンソメ・豆乳クリーム・にんにく・カレー粉・しょうゆ・ ワイン・フライドオニオン	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 664 熱量(中学年) 723 熱量(高学年) 783
		おうとうかん 黄桃缶	もも・グラニュー糖	もも	たんぱく質 21.8 脂質 16.9 塩分 2.3
22	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 594
		ちゅうか 中華スープ	豚肉・コーン・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・こしょう・ はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油・塩こうじ	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご(えび・カニ)	熱量(中学年) 633 熱量(高学年) 687
		どうふ マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素	こむぎ・だいず・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・ゼラチン	たんぱく質 25.1 脂質 21.3
24	木	かため 型抜き レアチーズいちご	クリームチーズ・植物油・クリーム・乳脂肪・乳製品・食塩・生乳・ さとう・濃縮イチゴ果汁・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁・寒天	にゅう	塩分 2.9
		ラーメン	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 604
25	金	みそ 味噌ラーメン	はくさい・うずら卵・わかめ・チャーシュー・ごま・にんじん・長ねぎ・もやし・ ごま油・しょうが・にんにく・がらスープ・味噌ラーメンスープ・豆板醤	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・ さば(えび・カニ)	熱量(中学年) 646 熱量(高学年) 688
		ささみチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物油・トマトケチャップ・さとう・ チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	たんぱく質 26.9 脂質 24.1
		みかんゼリー	みかん果汁・ぶどう糖・水あめ・食物繊維・さとう	(こむぎ・たまご・にゅう)	塩分 5.1
28	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 606
		やきに すき焼き	豚肉・玉ねぎ・塩こうじ・しらたき・さとう・焼き豆腐・長ねぎ・えのきたけ・ しいたけ・かつおエキス・しょうゆ	こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 645 熱量(高学年) 701
28	月	こがた 小型コッペパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・ コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 559 熱量(中学年) 617
		じゃがベーコン	じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 675 たんぱく質 23.6
		デミグラスソース ハンバーグ	鶏肉・牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・食塩・しょうゆ・ウスターソース・ 香辛料・植物油・デミグラスソース・トマトケチャップ・さとう・ 発酵調味料・トマトピューレ・チキンコンソメ・シーズニングオイル	こむぎ・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・ りんご(たまご・にゅう・えび・カニ)	脂質 24.3 塩分 3
		ブルーベリー& マーガリン	砂糖類(水あめ・砂糖)・ブルーベリー・食用植物油・食塩・ バターミルクパウダー	にゅう・だいず	