



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) 658
		とりにく 鶏肉のトマト煮	鶏肉・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・トマト・さとう・にんじん・ ブロッコリーダイス・バター・こしょう・トマトシーズニング・ ウスターソース・トマトソース・トマトピューレ・ワイン・チキンコンソメ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく (オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ ごま・バナナ・さば・もも・りんご・ゼラチン)	熱量(中学年) 693 熱量(高学年) 745 たんぱく質 32.1
		あじフライ	あじ・パン粉・バター液・打ち粉・油	こむぎ・だいず・ぶたにく	脂質 20 塩分 2.3
2	水	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)	
		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) 557 熱量(中学年) 606
		ベーコンと うずら卵のスーフ メンチカツ	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 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・さとう・しょうゆ・チキンエキス・食塩・ 香辛料・おろししょうが・でん粉・植物油脂	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく・とりにく・ゼラチン 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)	熱量(高学年) 660 たんぱく質 24.2 脂質 25 塩分 2.7
3	木	かにくい 果肉入りフルーツゼリー	りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・ パインアップルシラップ漬け・水あめ	りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	
		ずし ちらし寿司	さとう・醸造酢・にんじん・たけのこ・れんこん・油揚げ・しょうゆ・食塩・ 食用植物油脂・かんぴょう・干しいたけ・かつお風味調味料・醸造調味料・ みりん・昆布エキス・チキンエキス・煮干エキス・ごはん・強化米	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 583 熱量(中学年) 628 熱量(高学年) 676 たんぱく質 24.1
		じる おまし汁	エビボール・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・桜かまぼこ・食塩・だし昆布・ だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ・たまご・だいず・えび・ぶたにく・ とりにく・さば(にゅう・カニ)	脂質 16.4 塩分 3.4
4	金	てばもと 手羽元やわらか煮	鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・還元水あめ・清酒	こむぎ・だいず・とりにく	
		ひなあられ	もち米・さとう・寒天	(こむぎ・たまご・にゅう・だいず・えび・ らっかせい・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・ さば・もも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
		ごはん ジョア(マスカット)	ごはん・強化米 脱脂粉乳・マスカット果汁・還元麦芽糖水あめ	にゅう	熱量(低学年) 593 熱量(中学年) 644 熱量(高学年) 712
7	月	やさい 野菜ジュース	ぶどう・ほうれん草・果糖ぶどう糖液糖 麦茶・豆乳のかわりに野菜ジュース		たんぱく質 22.2
		しろ キーマカレー	豚挽肉・大豆ミート・玉ねぎ・トマト・にんじん・にんにく・ピーマン・牛乳・ ソテーオニオン・油・カレーフレーク・デミグラスソースフレーク	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・えび・カニ)	脂質 18.9 塩分 2.6
		サフジ	じゃがいも・ブロッコリーダイス・食塩・トマト・オリーブ油・クミン・ しょうが・にんにく・粒こしょう・スープストック	ぶたにく・とりにく・ゼラチン	
8	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 691
		さつまいも さつまいも汁	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) 722 熱量(高学年) 771
		つくねハンバーグ	鶏肉・鶏皮・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・ねぎ・さとう・香辛料・食塩・ 乾燥卵白(卵を含む)・でん粉・植物油脂・大豆粉・発酵調味料	こむぎ・たまご・だいず・とりにく	たんぱく質 25.2 脂質 22
9	水	たいふく クリーム大福	グラニュー糖・乳等を主原料とする食品・もち粉・上新粉・ショートニング・ でん粉・水あめ・加糖練乳・クリーミングパウダー	にゅう・だいず(こむぎ・ごま・クルミ・ りんご)	塩分 2.1
		せわり 背割パン	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) 595 熱量(中学年) 658
		パンフキンポタージュ	玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ・牛乳・食塩・こしょう・にんじんペースト・ パンフキンペースト・野菜ベース・生クリーム・コーンクリーム・ ローコンクチキン	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく(たまご・えび・カニ・ぎゅうにく)	熱量(高学年) 728 たんぱく質 22.8 脂質 24.9
9	水	やき ポーク焼そば	めん・キャベツ・にんじん・中濃ソース・植物油脂(大豆油・なたね油)・ 粉末ソース・豚肉・デーツピューレ・しいたけエキス・食塩	こむぎ・たまご・だいず・えび・ぶたにく・ とりにく・もも・りんご・ゼラチン (にゅう・カニ)	塩分 3.1
		とりにく 鶏塩鍋	鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・はくさい・ えのきたけ・鶏塩鍋の素・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく (たまご・にゅう・えび・カニ・ぎゅうにく・ ごま・やまいも・りんご・ゼラチン)	熱量(低学年) 610 熱量(中学年) 642 熱量(高学年) 692
		うめに いわしの梅煮	いわし・さとう・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・ 梅肉ペースト・かつお削りぶし・昆布だし	こむぎ・だいず(にゅう)	たんぱく質 28.8 脂質 21.5
9	水	きくらげのり	しょうゆ・さとう・水あめ・のり・きくらげ	こむぎ・だいず	塩分 2.7

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.7g 塩分 2.7g 二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

- ★ 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。
- ★ 3/4(金)は 牛乳のかわりにジョアを、麦茶、豆乳のかわりに野菜ジュースをそれぞれ提供します。
- ★ 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 ～
みなと、地球岬、海陽
～ 16日 ～
旭ヶ丘、天神

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
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) 561
		和風カレーうどん	鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・にんじん・油揚げ・しいたけ・長ねぎ・カレーだし・ でん粉・カレー粉・しょうゆ・みりん	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ ぶたにく・とりにく・さば・ゼラチン(ごま)	熱量(中学年) 595 熱量(高学年) 630
		鉄腕餃子(2個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油脂・ さとう・魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・大豆粉	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 24.5 脂質 21 塩分 3.2
		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	
11	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 571
		豆腐の オイスターソーススープ	絹豆腐・しょうが・でん粉・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・オイスターソース・ にんにく・がらすープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 610 熱量(高学年) 669
		チンジャオロース	豚肉・ピーマン・たけのこ・油・チンジャオロースの素	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく (えび・カニ)	たんぱく質 29.1 脂質 20.4 塩分 3.1
14	月	黒糖スライスパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・鶏卵・ 無塩マーガリン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 577 熱量(中学年) 647
		マカロニの クリーム煮	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・バター・フイヨン・ ペンネ・生クリーム・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・ 粒こしょう・クリームシチューフ레이크・ローコンクチキン・ベシャメルソース	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) 717 たんぱく質 24.3 脂質 24.9
		スペイン風オムレツ	鶏卵・フライドポテト・たまねぎ・鶏肉・ほうれん草・でん粉・ 砂糖・植物油・食酢・食塩・ワインタイプ醸造調味料・フイヨン・こしょう	たまご・とりにく	塩分 2.4
15	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 578
		八宝菜	もやし・枝豆・うずら卵・にんじん・玉ねぎ・はくさい・豚肉・いか・ でん粉・干しいたけ・しょうが・しょうゆ・油・さとう・清酒・ シャンタン・こしょう・食塩・ごま油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・いか・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・ ゼラチン	熱量(中学年) 610 熱量(高学年) 661 たんぱく質 27.7
16	水	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・香辛料	こむぎ・えび(たまご・にゅう・カニ)	脂質 17.7 塩分 2
		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) 713 熱量(中学年) 787
		ウインナーと 野菜のケチャップ煮	ポークウインナー・玉ねぎ・にんじん・コーン・枝豆・じゃがいも・さとう・ トマト・食塩・ウスターソース・にんにく・コンソメ・油・トマトケチャップ・ トマトソース・トマトピューレ・ワイン	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(にゅう・ オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ ごま・バナナ・さば・もも・りんご・ゼラチン)	熱量(高学年) 860 たんぱく質 24.6 脂質 33.7 塩分 3.5
17	木	春巻き (チーズポテト)	植物油脂・乾燥マッシュポテト・チーズフード・でん粉・玉ねぎ・さとう・ チーズ・小麦粉・ショートニング・コンソメパウダー・食塩・ 香辛料・粉あめ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・とりにく	
		すだちゼリー	水あめ・さとう・すだち果汁		
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 651
		ホタテと 野菜のみそ汁	ほたて貝柱・だいこん・にんじん・絹豆腐・長ねぎ・だし昆布・味噌・ かつおエキス	だいず(こむぎ・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) 689 熱量(高学年) 741
18	金	豚肉の生姜炒め	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・しょうゆ・清酒・油	こむぎ・だいず・ぶたにく	たんぱく質 31.2
		お米の桃タルト	ももピューレー・水あめ・砂糖・豆乳・米粉・植物油・調製豆乳粉末・ ショートニング・コーンフラワー・でん粉	だいず・もも	脂質 19.4 塩分 2.7
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 593
22	火	親子煮	鶏肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・さとう・長ねぎ・しいたけ・卵・ かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	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・ゼラチン)	熱量(中学年) 626 熱量(高学年) 672 たんぱく質 26.9
		白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ)	脂質 18.6
22	火	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 1.9
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 620
		豚汁	豚肉・にんじん・塩こうじ・こんにゃく・じゃがいも・絹豆腐・だいこん・ 玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・油・味噌・しょうが・味パック	だいず・ぶたにく・さば	熱量(中学年) 651 熱量(高学年) 697
23	水	さばの和風カレー煮	さば・しょうゆ・さとう・みりん・昆布エキス・でん粉・カレー粉・ オニオンエキス	こむぎ・だいず・さば	たんぱく質 26.1 脂質 22.2 塩分 2.1
		ココアコッペパン	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・ココア	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 508 熱量(中学年) 566
		ポトフ	ベーコン・あらびきウインナー・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・にんじん・ ブロッコリーダイス・ぶなしめじ・フイヨン・食塩・こしょう・コーン・ ローコンクチキン・ワイン・チキンコンソメ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく・とりにく・ゼラチン (オレンジ・ぎゅうにく・ごま・もも・りんご)	熱量(高学年) 629 たんぱく質 27.9 脂質 19.4
24	木	若鶏のごま照り焼き	鶏肉・パン粉・植物油脂・ごま・しょうゆ・さとう・発酵調味料・食塩・ 粉末がらすープ・魚介エキス	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく	塩分 3.7
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 643
24	木	豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんにく・塩こうじ・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・ごま油・はるさめ・厚揚げ・オイスターソース・油・たけのこ・ テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(中学年) 679 熱量(高学年) 732 たんぱく質 26.8
		黒はんぺんフライ	いわし・でん粉・液卵白・魚肉すり身・玉ねぎ・植物油脂・ さとう・しょうゆ・食塩・おろししょうが・パン粉・あおさ粉	こむぎ・たまご・にゅう・だいず(えび・カニ)	脂質 22 塩分 2