



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	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 558
		いもだんご汁 開拓丼	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 豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・ひじき・大豆ミート・枝豆・三温糖・味噌・しょうゆ・みりん・清酒・しょうが・油・にんにく	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・さけ・さば・ゼラチン) こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ)	熱量(中学年) 598 熱量(高学年) 654 たんぱく質 23.8 脂質 17.2 塩分 2.4
4	月	黒糖スライSPAN	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) 579 熱量(中学年) 638
		ポトフ	ベーコン・ポークウインナー・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・ダイズ・ぶなしめじ・ブイヨン・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	熱量(高学年) 695 たんぱく質 22.3 脂質 28.2
		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・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	塩分 3.3
5	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 601
		セタ汁	ライスパスタ・鶏肉・にんじん・ごぼう・油揚げ・かまぼこ・長ねぎ・みりん・しょうゆ・白しょうゆ・鶏がらスープ	こむぎ・たまご・だいず・とりにく(えび・カニ・ごま)	熱量(中学年) 629 熱量(高学年) 673
		星のコロッケ	じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・さとう・乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料・パン粉・コーンフラワー・植物油脂・還元水あめ・でん粉	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう)	たんぱく質 17.8 脂質 17.2
		セタゼリー	なつみかん果汁・水あめ・さとう・豆乳加工食品・メロン果汁・寒天	だいず(こむぎ・たまご・にゅう)	塩分 2.2
6	水	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 熱量(中学年) 644
		ペネポロネーゼ	パンネ・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース・パセリ・豚挽肉・バター・ブイヨン・こしょう・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・油・デミグラスソースフレーク・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・しょうゆ・ミートソース大豆・粉チーズ	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	熱量(高学年) 715 たんぱく質 30.7 脂質 26.1 塩分 2.7
		ハーフステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	とりにく	
7	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 588
		なめこ汁	絹豆腐・味噌・油揚げ・長ねぎ・にんじん・わかめ・なめこ・かつおエキス	だいず(こむぎ・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 614 熱量(高学年) 656
		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 25.4 脂質 21.4 塩分 3.1
8	金	胚芽ふりかけ	いりごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削節・砂糖・のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	こむぎ・だいず・ごま	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 540
11	月	きのこ入り中華スープ	ぶなしめじ・でん粉・豆腐・ごま・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・食塩・こしょう・もやし・鶏肉・清湯スープ・中華調味料	こむぎ・だいず・カニ・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 593 熱量(高学年) 644 たんぱく質 25.8
		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)	脂質 16.8 塩分 2.8
12	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 615
		厚揚げの四川風煮	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが・ごま油・清酒・みりん・三温糖・味噌・赤味噌・にんにく・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) 652 熱量(高学年) 707 たんぱく質 25.7
12	火	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 22 塩分 1.9
		ナン	小麦粉・植物油脂・ショートニング・砂糖・食塩・麦芽粉末	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 635 熱量(中学年) 662
		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・デミグラスソースフレーク・カレーフレーク	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)	熱量(高学年) 691 たんぱく質 25.3 脂質 28.3
冷凍フルーツのゼリー和え	ブロックゼリー・パイナップル・黄桃・りんご・さとう	もも・りんご	塩分 3.2		

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 629kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.1g 塩分 2.7g

- ★ 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」は毎日持ってきて下さい。(はしは毎日洗いましよ。)
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましょ。
- ★ 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。
- ★ 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)

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

今月の当日パン
～6日～
みなと、地球岬、海陽
～21日～
旭ヶ丘、天神

配合表

メール登録

※ 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。



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
13	水	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく(たまご・えび・カニ・ゼラチン)	熱量(低学年) 539
		ごぼう	にんじん・鶏肉・しらたき・里芋・糸かまぼこ・しいたけ・きくらげ・枝豆・ほたてだし・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・清酒・食塩		熱量(中学年) 587
		ひきなおり	ほぐしささみ水煮・焼きちくわ・だいこん・にんじん・ピーマン・清酒・みりん・さとう・しょうゆ・ごま油・ごま		熱量(高学年) 633
第4弾	福島県	ももゼリー	もも濃縮果汁・ももピューレ・砂糖・水あめ	もも	たんぱく質 20
		蒸し中華麺	小麦粉・食塩・植物油脂	こむぎ・だいず(たまご・そば)	脂質 11.7
		あんかけ焼きそば	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	塩分 2.3
14	木	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 30.1
		ごはん	ごはん・強化米	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	脂質 23.2
		鶏みそ汁	とりつみれ・鶏肉・豆腐・だいこん・にんじん・長ねぎ・しいたけ・味噌・味パック	こむぎ・だいず	塩分 3.3
15	金	にしんの照り煮	にしん・さとう・しょうゆ・みりん・レモン果汁・かつお節・米でん粉	こむぎ・だいず	たんぱく質 24.4
		ココアカップパン	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	脂質 16
		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)	塩分 2.1
19	火	ごぼうメンチカツ	ごぼう・鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚肉・にんじん・でん粉・しょうゆ・砂糖・香辛料・大豆粉・植物油脂・パン粉	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	たんぱく質 24.3
		わかめの味噌汁	わかめ・豆腐・じゃがいも・油揚げ・にんじん・長ねぎ・味パック・味噌	だいず・さば(えび・カニ)	脂質 27.3
		ジンギスカン	ラム肉・玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんにく・しょうが・ソテーオニオン・アップルソース・さとう・ウスターソース・しょうゆ・ワイン	こむぎ・だいず・りんご(たまご・にゅう・えび・カニ・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・ゼラチン)	塩分 2.6
20	水	紫芋チップス	さつまいも・さとう・植物油脂		たんぱく質 24.7
		ごはん	ごはん・強化米		脂質 19.3
		わかめの味噌汁	わかめ・豆腐・じゃがいも・油揚げ・にんじん・長ねぎ・味パック・味噌		塩分 2.5
21	木	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	たんぱく質 26.2
		ABCスープ	玉ねぎ・にんじん・ABCマカロニ・じゃがいも・パセリ・ぶなしめじ・オリーブ油・食塩・こしょう・ベーコン・コーン・しょうが・にんにく・ローコンクチキン・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	脂質 21.3
		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・粉末がらスープ・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 3.5
22	金	チーズデザート(アップル)	りんご果肉シロップ漬・クリームチーズ・さとう・加糖練乳・植物油脂・ゼラチン・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁	にゅう・りんご・ゼラチン	たんぱく質 24.3
		ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・たまご・だいず・ごま・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)	脂質 20.1
		大根と鶏肉の中華風煮	鶏肉・だいこん・たけのこ・にんじん・こんにやく・うずら卵・ごま油・さとう・みりん・かつおエキス・しょうゆ・一味とうがらし	こむぎ・たまご・にゅう・だいず(えび・カニ)	塩分 2.2
22	金	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		

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。