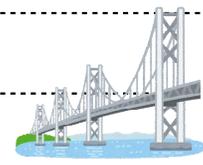
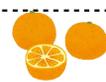


日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ()はコンタミネーション※	栄養価
1	火	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・えび・カニ) こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 566
		しらたま汁	煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・にんじん・なると・白しょうゆ・味パック		熱量(中学年) 607
		豚肉の塩タシ炒め	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・鶏塩鍋の素		熱量(高学年) 663 たんぱく質 26.6 脂質 14.2 塩分 1.9
2	水	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・たまご・だいず・とりにく(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・さけ・さば・ゼラチン) こむぎ・だいず	熱量(低学年) 569
		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		熱量(中学年) 602 熱量(高学年) 649 たんぱく質 24.8 脂質 18.8 塩分 2
4	金	ごはん	ごはん・強化米	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) こむぎ・たまご・だいず・とりにく	熱量(低学年) 599
		根菜の味噌汁	ごぼう・だいこん・長ねぎ・にんじん・絹豆腐・油揚げ・しらたき・かつおエキス・味噌		熱量(中学年) 626
		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		熱量(高学年) 668 たんぱく質 25.4 脂質 21.8 塩分 2.9
7	月	ごはん	ごはん・強化米	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) だいず・ごま	熱量(低学年) 581
		豚丼	豚肉・しらたき・さとう・三温糖・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒		熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 679 たんぱく質 32.2 脂質 17.7 塩分 1.7
		にんじんシリシリ	にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油		
8	火	フォカッチャ	小麦粉・植物油脂・ショートニング・砂糖・食塩・イースト・麦芽粉末	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 590
		ペネポロネーゼ	ペネ・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		熱量(中学年) 617 熱量(高学年) 647 たんぱく質 26.4 脂質 25.8 塩分 2.5
		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・食酢・りんごジュース・しょうが汁・植物油		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
9	水	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・だいず・さけ(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・さば・ゼラチン) こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 643
		三平汁	鮭・じゃがいも・だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが・だし昆布・清酒・食塩・うすくちしょうゆ・かつおエキス		熱量(中学年) 671 熱量(高学年) 717 たんぱく質 33.1 脂質 21.5 塩分 1.7
		千キンカツ	鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・植物油脂		こむぎ・だいず
10	木	うどん	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・さば(にゅう・えび・カニ・いか) こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 552
		しっぽくうどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・豚肉・しょうゆ・油揚げ・だし昆布パック・さつまあげスライス・干しいたけ・そばつゆ・みりん・かつおだしパック・煮干しパック		熱量(中学年) 589 熱量(高学年) 619 たんぱく質 28.9 脂質 22 塩分 3.6
		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		
11	金	ごはん	ごはん・麦・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・バナナ・りんご・ゼラチン(たまご・えび・カニ・さけ) もも・りんご	熱量(低学年) 671
		チキンカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・ソニオン・デミグラスソースフレーク・アップルソース・ウスターソース・にんにく・トマトケチャップ・カレーフレーク・スープストック		熱量(中学年) 731 熱量(高学年) 796 たんぱく質 22.4 脂質 18.6 塩分 2.5
		冷凍フルーツのゼリー和え	ブロックゼリー・パイン・黄桃・りんご・さとう		
14	月	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・たまご・にゅう・りんご こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず・ぶたにく にゅう・ゼラチン	熱量(低学年) 560
		野菜スープ	ベーコン・いももち・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・コンソメ・がらスープ・食塩・パセリ・こしょう		熱量(中学年) 629 熱量(高学年) 702 たんぱく質 32.7 脂質 19.4 塩分 4.1
		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		
6年2組	リク天神小学校	元氣ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天		



◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 636kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.0g 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しょう。)

★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましょう。

★ 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>)

※ 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

～16日～
旭ヶ丘・天神
～30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		
15	火	わかめごはん <small>ぶたじる</small> 豚汁	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう 豚肉・にんじん・つきこんにやく・じゃがいも・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	(えび・カニ) だいたい・ぶたにく・さば	熱量(低学年) 562 熱量(中学年) 596 熱量(高学年) 640		
		いわしの生姜煮 <small>しょうがに</small>	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	たんぱく質 26.4 脂質 15.6 塩分 2.5		
16	水	小型ココアパン <small>こがた</small>	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) 579 熱量(中学年) 647		
		さつまいもの クリーム煮 <small>に</small>	コーン・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・ベーコン・さつまいも・ 牛乳・食塩・こしょう・生クリーム・コーンピューレ・バター・ コーンクリーム・コンソメ・クリームシチューフレーク・ ベシャメルソース・ローコンクチキン	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・ とりにく	熱量(高学年) 718 たんぱく質 28.4 脂質 26.9 塩分 3		
		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)			
17	木	ごはん <small>あつあ</small> 厚揚げと大根の オイスターソース煮 <small>に</small> かに玉 <small>たま</small>	ごはん・強化米 厚揚げ・だいこん・にんじん・豚肉・うずら卵・チンゲンサイ・油・しょうが・ にんにく・さとう・オイスターソース・しょうゆ・みりん・ごま油 鶏卵・かまぼこ・たけのこ水煮・にんじん・さとう・グリーンピース・でん粉・ りんご酢・みりん・乾燥しいたけ・発酵調味料・魚介エキス・大豆油・ しょうゆ・ポークエキス調味料・オイスターソース・ごま油・かにエキス	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく こむぎ・たまご・だいず・カニ・ごま・ぶたにく・ とりにく・さば・りんご	熱量(低学年) 592 熱量(中学年) 630 熱量(高学年) 685 たんぱく質 25.8 脂質 21.3 塩分 1.7		
		18	金	ごはん <small>じる</small> つみれ汁	油揚げ・鶏ごぼうすり身ボール・つきこんにやく・豆腐・だいこん・ にんじん・長ねぎ・赤味噌・かつおエキス・味噌	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・とりにく (えび・カニ・いか・ぎゅうにく・さけ・ さば・ゼラチン)	熱量(低学年) 585 熱量(中学年) 628 熱量(高学年) 685 たんぱく質 28.1 脂質 18.1 塩分 3.8
				五目きんぴら <small>ごもく</small>	にんじん・ごぼう・豚肉・しらたき・ごま・かつおエキス・しょうゆ・ さとう・油・ごま油・一味とうがらし・さつまあげスライス	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ ぶたにく(にゅう・えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	
21	月	ごはん <small>とりばいたんなべ</small> 鶏白湯鍋	ごはん・強化米 鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にら・にんじん・長ねぎ・ はくさい・鶏白湯スープの素・清酒	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・ とりにく(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) 609 熱量(中学年) 644 熱量(高学年) 695 たんぱく質 29.5 脂質 22.8 塩分 2.2		
		いわしの梅煮 <small>うめに</small>	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)			
22	火	揚げパン	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・油・ぶどう糖・コーンスターチ・ショートニング・ 硬化油	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 647 熱量(中学年) 707 熱量(高学年) 770		
		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・ 食塩・こしょう・ベーコン・コーン・コンソメ・ローコンクチキン	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・ とりにく	たんぱく質 26.6 脂質 25.9 塩分 3.9		
		若鶏のごま照り焼き <small>わかどり</small>	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・だいたい・ごま・ ぶたにく・とりにく			
		はちみつレモンゼリー	糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ				
24	木	スパゲティ	小麦粉	こむぎ(たまご・そば)	熱量(低学年) 626		
		トマトの クリームスパゲティ	玉ねぎ・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・脱脂粉乳・油・こしょう・ ベーコン・チーズ・生クリーム・チキンコンソメ・ベシャメルソース・ トマトソース・クリームポタージュール	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・ とりにく	熱量(中学年) 678 熱量(高学年) 732 たんぱく質 25.2 脂質 24.4 塩分 3.8		
		アンサンブルエッグ	鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・ さとう・でん粉・植物油・食酢・食塩・香辛料抽出物	たまご・にゅう・ぶたにく			
25	金	ごはん <small>ジャーチャンドウフ</small> 家常豆腐	ごはん・強化米 豚肉・しょうゆ・さとう・厚揚げ・こまつな・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・油・しいたけ・たけのこ・赤味噌・しょうが・清酒・豆板醤	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(低学年) 582 熱量(中学年) 617 熱量(高学年) 667		
		焼きビーフン <small>や</small>	ビーフン・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	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 17.6 塩分 1.7		
28	月	黒糖パン <small>こくとう</small>	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・だいたい	熱量(低学年) 515 熱量(中学年) 585		
		白菜と肉団子のスープ <small>はくさい</small> <small>にくだんご</small>	にんじん・肉団子・マロニー・長ねぎ・はくさい・パセリ・食塩・粒こしょう・ しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒・スープストック	こむぎ・にゅう・だいたい・ごま・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン(たまご・えび・カニ・ ぎゅうにく・やまいも・りんご)	熱量(高学年) 655 たんぱく質 23.3 脂質 23.4 塩分 2.7		
		ジェノベーゼポテト	じゃがいも・バター・ポークウインナー・ジェノバペースト・ 粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	こむぎ・にゅう・だいたい・ぶたにく・とりにく・ ゼラチン(たまご・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ パナナ・りんご・カシューナッツ・アーモンド)			
29	火	ごはん <small>じる</small> ごま汁	ごはん・強化米 里芋・つきこんにやく・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・ 油揚げ・味噌・だしパック	こむぎ・だいず・ごま・とりにく・さば	熱量(低学年) 627 熱量(中学年) 659 熱量(高学年) 711		
		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	たんぱく質 28.8 脂質 20.1 塩分 2		
		減塩ソース <small>げんえん</small> <small>味をみながらかけよう!</small>	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	だいたい・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)			
30	水	小型糖蜜パン <small>こがたとらみつ</small> ポークビーンズ 	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 ベーコン・じゃがいも・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・ マッシュルーム・油・食塩・こしょう・大豆・黄大豆・青大豆・ いんげんまめ(手亡・金時豆)・コーン・ウスターソース・ エスパニョールソース・にんにく・トマトケチャップ・ トマトソース・ローコンクチキン・ワイン	こむぎ・たまご・にゅう こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・ とりにく・りんご(オレンジ・キウイフルーツ・ ぎゅうにく・ごま・バナナ・もも・やまいも・ ゼラチン)	熱量(低学年) 558 熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 688 たんぱく質 25.7 脂質 23.5 塩分 2.8		
		鉄腕チキンナゲット <small>てつわん</small> (2個)	鶏肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・食塩・香辛料・ クラッカー粉・コーンフラワー・米粉・粉末しょうゆ・揚げ油	こむぎ・だいず・とりにく			