

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
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 11月8日は 「いい歯の日」 </div>					
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
		にんじんシリシリ	にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油		熱量(高学年) 679
					たんぱく質 32.2
					脂質 17.7
					塩分 1.7
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(たまごにゆう)	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
		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		熱量(高学年) 647
					たんぱく質 26.4
					脂質 25.8
					塩分 2.5
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
		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		熱量(高学年) 717
					たんぱく質 33.1
					脂質 21.5
					塩分 1.7
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(にゆう・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
		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		熱量(高学年) 619
					たんぱく質 28.9
					脂質 22
					塩分 3.6
11	金	むぎ麦ごはん	ごはん・麦・強化米	こむぎ・にゆう・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
		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		熱量(高学年) 796
					たんぱく質 22.4
					脂質 18.6
					塩分 2.5
14	月	りんごパン	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・ドライアップル	こむぎ・たまご・にゆう・りんご こむぎ・たまご・にゆう・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず・ぶたにく にゆう・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
		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		熱量(高学年) 702
		元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天		たんぱく質 32.7
					脂質 19.4
					塩分 4.1

◎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。(はしは毎日洗ひましょう。)
- ★ 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。

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

配合表

メール登録

～16日～
旭ヶ丘・天神
～30日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱





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 ふたじろ 豚汁 しょうがに いわしの生姜煮	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 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	(えび・カニ) だいたい・ぶたにく・さば こむぎ・だいず	熱量(低学年) 562 熱量(中学年) 596 熱量(高学年) 640 たんぱく質 26.4 脂質 15.6 塩分 2.5
16	水	こがた 小型ココアパン さつまいもの クリーム煮 てりやきチキン	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 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・ ベシヤメルソース・ローコンクチキン 鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	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 こむぎ・だいたい・とりにく(たまご・にゅう・えび)	熱量(低学年) 579 熱量(中学年) 647 熱量(高学年) 718 たんぱく質 28.4 脂質 26.9 塩分 3
17	木	ごはん あつあ 厚揚げと大根の オイスターソース煮 たま かに玉	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・だいたい・ごま・ぶたにく こむぎ・たまご・だいたい・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 じろ つみれ汁 ごもく 五目きんぴら	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 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・だいたい・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) こむぎ・たまご・だいたい・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)	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
21	月	ごはん とりばいたんなべ 鶏白湯鍋 うめに いわしの梅煮	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 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・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) こむぎ・だいたい(にゅう)	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
22	火	あ 揚げパン ABCスープ わかどり 若鶏のごま照り焼き はちみつレモンゼリー	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 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 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 糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ	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(えび・カニ・ぎゅうにく・ごま・ やまいも・りんご・ゼラチン) こむぎ・だいたい(にゅう)	熱量(低学年) 647 熱量(中学年) 707 熱量(高学年) 770 たんぱく質 26.6 脂質 25.9 塩分 3.9
24	木	スパゲティ トマトの クリームスパゲティ アンサンブルエッグ	小麦粉 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・ベシヤメルソース・ トマトソース・クリームポタージュルウ 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	こむぎ(たまご・そば) こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・ とりにく たまご・にゅう・ぶたにく	熱量(低学年) 626 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
25	金	ごはん ジャーチャンドウフ 家常豆腐 や 焼きビーフン	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 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・だいたい・ぶたにく こむぎ・だいたい・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 582 熱量(中学年) 617 熱量(高学年) 667 たんぱく質 24.5 脂質 17.6 塩分 1.7
28	月	こくとう 黒糖パン はくさい 白菜と肉団子のスープ ジェノベーゼポテト	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 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 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・たまご・にゅう・だいたい 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) 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・ バナナ・りんご・カシューナッツ・アーモンド)	熱量(低学年) 515 熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 655 たんぱく質 23.3 脂質 23.4 塩分 2.7
29	火	ごはん じろ ごま汁 あじフライ げんえん 減塩ソース 味をみながらかけよう!	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 あじ・パン粉・バター液・打ち粉・油 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	こむぎ・だいたい・ごま・とりにく・さば こむぎ・だいたい・ぶたにく 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)	熱量(低学年) 627 熱量(中学年) 659 熱量(高学年) 711 たんぱく質 28.8 脂質 20.1 塩分 2
30	水	こがたとうみつ 小型糖蜜パン ポークビーンズ てつわん 鉄腕チキンナゲット (2個)	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 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・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) こむぎ・だいたい・とりにく	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

