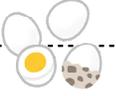


| 日 | 曜日 | 献立 | 材料 | アレルギー物質 ()はコンタミネーション※ | 栄養価 |
|----|--------------------------|-------------------|--|---|---|
| 1 | 木 6年1組 蘭北小学校 献立 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 600 |
| | | ベーコンと うずら卵のスープ | うずら卵・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ ほうれん草・こしょう・チキンコンソメ・スープストック | こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン | 熱量(中学年) 627 熱量(高学年) 670 |
| | | かぼちゃ挽肉フライ | かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・植物油脂・還元水あめ・ さとう・しょうゆ・発酵調味料・ウスターソース・香辛料 | こむぎ・だいず・ぶたにく(たまご・にゅう・ えび・カニ) | たんぱく質 19.1 脂質 20 塩分 1.8 |
| | | ミルクココア | さとう・ココアパウダー・食塩 | だいず |  |
| 2 | 金 | わかめごはん | ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう | (えび・カニ) | 熱量(低学年) 555 |
| | | 白だしおでん | ミニがんも・魚河岸揚げボール・はんぺんあられ・こんにやく・ だいこん・にんじん・みりん・うずら卵・だし昆布パック・ しょうが・かつおエキス・関西風うどんだし・清酒 | 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) 587 熱量(高学年) 634 |
| 5 | 月 | 若鶏と野菜の焼きつくね | 鶏肉・玉ねぎ・にんじん・れんこん・ねぎ・さとう・しょうゆ・水あめ・ チキンエキス・パン粉・植物油脂・発酵調味料・食塩 | こむぎ・だいず・とりにく | たんぱく質 23.5 脂質 17.9 塩分 3.4 |
| | | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 560 |
| 6 | 火 なかよし給食 | どさんこ汁 | 豚肉・にんじん・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・ 味噌・コーン・しょうが・油・味パック | にゅう・だいず・ぶたにく・さば | 熱量(中学年) 598 熱量(高学年) 654 |
| | | 鶏てり丼の具 | 鶏肉・長ねぎ・にんじん・キャベツ・きざみのり・三温糖・ごま・油・ しょうが・しょうゆ・みりん・清酒 | こむぎ・だいず・ごま・とりにく(えび・カニ) | たんぱく質 27.9 脂質 16.1 塩分 1.9 |
| 7 | 水 | 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) 517 熱量(中学年) 592 |
| | | 鮭のクリームシチュー | 鮭・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・こしょう・ベシヤメルソース・ 枝豆・牛乳・バター・クリームコーン・コーンクリーム・ クリームシチューフレーク・ローコンクチキン・ワイン | こむぎ・にゅう・だいず・ ぶたにく・とりにく・さけ | 熱量(高学年) 666 たんぱく質 25.6 脂質 18.8 |
| 8 | 木 6年2組 蘭北小学校 献立 | りんごゼリー和え | りんご・ブロックゼリー | りんご | 塩分 2.1 |
| | | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 574 |
| 9 | 金 | ガタダンスープ | 木綿豆腐・えび・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・ 鶏ガラスープ・シャンタン | こむぎ・たまご・にゅう・だいず・えび・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・ ゼラチン(カニ・らっかせい・いか・オレンジ・ クルミ・さけ・さば・もも・りんご・アーモンド) | 熱量(中学年) 601 熱量(高学年) 646 たんぱく質 21.9 脂質 21.5 塩分 2.1 |
| | | 春巻き | 小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・でん粉・粉末水あめ・植物油脂・ ショートニング・しょうゆ・大豆粉・さとう・鶏肉・カキエキス・ コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・がらすープ・ おろしにんにく・脱脂粉乳 | こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく(えび) | |
| 12 | 月 | 型抜きチーズ | ナチュラルチーズ | にゅう | |
| | | 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) 592 |
| 12 | 月 | 室蘭カレーラーメン | 玉ねぎ・ソテーオニオン・にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・ パイナップルジュース・わかめ・うずら卵・チャーシュー・でん粉・ こしょう・にんじんペースト・野菜ベース・ウスターソース・にんにく・ がらすープ・カレー粉・カレーフレーク・清湯スープ・ 黒しょうゆラーメンスープ・油・そばつゆ・トマトケチャップ・ フルーツチャツネ・しょうゆ・みりん・清酒 | こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・バナナ・さば・りんご(えび・カニ・ オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ ごま・もも・ゼラチン・カシューナッツ) | 熱量(中学年) 633 熱量(高学年) 680 たんぱく質 24.1 脂質 20.9 塩分 5 |
| | | タコ型たこ焼き | かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・植物油・ねぎ・ しょうが酢漬・さとう・食塩 | こむぎ・だいず |  |
| 9 | 金 | 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 | |
| | | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 620 |
| 12 | 月 | 炒り鶏 | 鶏肉・こんにやく・ごぼう・にんじん・たけのこ・つと・枝豆・ さとう・しょうゆ・みりん・かつおエキス・油 | こむぎ・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) 650 熱量(高学年) 698 |
| | | さば味噌煮 | さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉 | だいず・さば(こむぎ・にゅう) | たんぱく質 31.6 脂質 20.3 塩分 2.1 |
| 12 | 月 | 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) 558 熱量(中学年) 617 |
| | | 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・ハヤシフレーク・ビーフシチューフレーク・ 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・ごま・さば・もも・やまいも) | 熱量(高学年) 684 たんぱく質 27.2 脂質 27.9 塩分 3.2 |
| 12 | 月 | カルシウムオムレツ | 液卵・植物油脂・食塩・でん粉発酵調味料 | たまご・だいず | |

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 629kcal たんぱく質 24.6g 脂質 20.4g 塩分 2.8g

- ★ 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。

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

～20日～

みなと・地球岬・海陽

配合表



メール登録



