

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	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	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
		鶏てり井の具	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・ベシャメルソース・ 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	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・がらスープ・ 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)	
10	土	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
11	日	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・ がらスープ・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	
12	月	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
1	火	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
2	水	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
3	木	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





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	火	キャロットピラフ	にんじん・食用植物油脂・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・ にんじん濃縮汁・チキンエキス・白身魚エキス・香辛料・ 野菜エキス・ごはん	だいにず・とりにく	熱量(低学年) 711 熱量(中学年) 742 熱量(高学年) 788
		キラキラコンソメスープ	キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・だいこん・コーン・パセリ・ ローコンクチキン・チキンコンソメ・食塩・こしょう・星の pasta	こむぎ・たまご・にゅう・だいにず・ぶたにく・ とりにく	たんぱく質 22.9 脂質 28.7 塩分 3.4
		クリスマスメニュー クリスマスケーキ 	鶏肉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・おろしにんにく・香辛料・小麦粉・ でん粉・さとう・大豆粉・植物油脂 乳または乳製品を主要原料とする食品・液全卵・砂糖・小麦粉・ イチゴピューレ・粉末油脂・粉砂糖・いちご濃縮果汁	こむぎ・だいにず・とりにく こむぎ・たまご・にゅう・だいにず	
14	水	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) 542 熱量(中学年) 593
		ちゅうか 中華スープ	豆腐・豚肉・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・ こしょう・はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油	こむぎ・だいにず・ぶたにく・とりにく・ りんご(えび・カニ)	熱量(高学年) 647 たんぱく質 23.4
		や ポーク焼きそば	めん・キャベツ・にんじん・中濃ソース・植物油脂・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・だいにず・えび・ぶたにく・ とりにく・もも・りんご・ ゼラチン(にゅう・カニ)	脂質 19.2 塩分 4.1
15	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 578
		さつまいも さつまいも汁	さつまいも・つきこんにやく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・ 味噌・味パック	だいにず・とりにく・さば	熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 680
		ぶたにく 豚肉の美味だれ炒め	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・食塩・三温糖・油・ こしょう・アップルソース・しょうが・にんにく・しょうゆ・ 清酒・豆板醤	こむぎ・だいにず・ぶたにく・りんご	たんぱく質 27 脂質 14.3 塩分 2.2
16	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 659
		なべ ちゃんこ鍋	ミートボール・焼きちくわ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・ はくさい・たもぎ茸・マロニー・さとう・だし昆布パック・ だしパック・しょうゆ・清酒・スープストック	こむぎ・だいにず・ぶたにく・とりにく・ さば・ゼラチン(たまご・にゅう・ えび・カニ・ごま)	熱量(中学年) 689 熱量(高学年) 738 たんぱく質 20.8
		い しらす入りかき揚げ	小麦粉・玉ねぎ・揚げ油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・ しゅんぎく・ベーキングパウダー	こむぎ・ だいにず (えび・カニ)	脂質 24.9 塩分 2.9
19	月	むぎ 麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 627
		な なかよしカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・油・食塩・カレーフレーク・ チキンコンソメ・豆乳クリーム・にんにく・カレー粉・しょうゆ・ ワイン・フライドオニオン・トマト	こむぎ・だいにず・とりにく	熱量(中学年) 684 熱量(高学年) 739 たんぱく質 21.8
20	火	よう 洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	脂質 15.1 塩分 2
		りんご 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・にゅう・りんご	熱量(低学年) 548 熱量(中学年) 607
		ABC 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・だいにず・ぶたにく・ とりにく	熱量(高学年) 667 たんぱく質 23 脂質 23.2 塩分 3
21	水	メンチカツ	鶏肉・玉ねぎ・豚肉・おろししょうが・パン粉・でん粉・植物油脂・ さとう・しょうゆ・食塩・香辛料	こむぎ・にゅう・だいにず・ごま・ぶたにく・ とりにく(たまご・えび・カニ)	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 627
		ぶたにく キャベツと 豚肉の味噌炒め	豚肉・キャベツ・厚揚げ・三温糖・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ 赤味噌・味噌・しょうが・にんにく・油・テンメンジャン・ しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ・だいにず・ぶたにく	熱量(中学年) 665 熱量(高学年) 720 たんぱく質 31.6
22	木	や 焼き印入り 厚焼き玉子	鶏卵・かつおだし・さとう・食酢・でん粉・食塩・しょうゆ・植物油	こむぎ・たまご・だいにず	脂質 21 塩分 2.3
		うどん	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいにず・そば)	熱量(低学年) 558
		こんさい 根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・ だし昆布パック・かつおだしパック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	こむぎ・だいにず・とりにく・さば	熱量(中学年) 591 熱量(高学年) 619
23	金	かぼちゃ かぼちゃコロケ	かぼちゃ・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・植物油脂・ 脱脂粉乳・米粉・さとう・食塩	こむぎ・にゅう・だいにず(たまご・えび・ カニ・あわび・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・ もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	たんぱく質 22.7 脂質 20.9 塩分 3.3
		メープル カスタードワッフル	さとう・小麦粉・鶏卵・植物油脂・牛乳・脱脂粉乳・ 乳又は乳製品を主要原料とする食品・加糖卵黄・ゼラチン	こむぎ・たまご・にゅう・ゼラチン	
		はるさめ 春雨と ホタテのスープ	ほたて貝柱・たけのこ・長ねぎ・にんじん・えのきたけ・はるさめ・ でん粉・こしょう・清湯スープ・中華調味料	こむぎ・だいにず・カニ・ごま・ぶたにく・ とりにく	熱量(高学年) 656 たんぱく質 24.3 脂質 15.4 塩分 2.7
23	金	豆腐 マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素	こむぎ・だいにず・ぎゅうにく・ごま・ ぶたにく・ゼラチン	