

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
7	金	ごはん さつま汁 豚肉の塩ダレ炒め	ごはん・強化米 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 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・鶏塩銅の素	だいたい・とりにく・さば こむぎ・だいたい・ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 565 熱量(中学年) 605 熱量(高学年) 661 たんぱく質 25.3 脂質 14.6 塩分 2.2
10	月	ごはん 厚揚げと大根の オイスターソース煮 にしんの照り煮	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 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・たまご・だいたい・ごま・ぶたにく こむぎ・だいたい	熱量(低学年) 638 熱量(中学年) 676 熱量(高学年) 731 たんぱく質 29.8 脂質 24.8 塩分 1.8
11	火	スライスパン ポトフ 鉄腕チキンナゲット (2個) チルドチョコ	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 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・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 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 食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・食塩	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・ゼラチン こむぎ・だいたい・とりにく にゅう・だいたい(こむぎ・らっかせい)	熱量(低学年) 613 熱量(中学年) 665 熱量(高学年) 723 たんぱく質 25.3 脂質 33.8 塩分 3.3
12	水	ごはん どさんこ汁 つくねハンバーグ 果肉入りフルーツゼリー	ごはん・強化米 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 鶏肉・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 りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・パイナップルシラップ漬け・水あめ	にゅう・だいたい・ぶたにく・さば こむぎ・たまご・だいたい・とりにく りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	熱量(低学年) 651 熱量(中学年) 680 熱量(高学年) 724 たんぱく質 27.6 脂質 20.9 塩分 2.1
13	木	うどん 根菜うどん 春巻き(ピザポテト) 元気ヨーグルト	小麦粉・食塩 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 玉ねぎ・にんじん・トマトペースト・植物油脂・乾燥マッシュポテト・でん粉・小麦粉・ショートニング・チーズフード・さとう・コンソメパウダー・食塩・にんにくペースト・香辛料・粉あめ 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	こむぎ(たまご・だいたい・そば) こむぎ・だいたい・とりにく・さば こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・とりにく にゅう・ゼラチン	熱量(低学年) 567 熱量(中学年) 602 熱量(高学年) 630 たんぱく質 22.1 脂質 21.6 塩分 3.7
14	金	ごはん スープカレー 白花豆コロケ	ごはん・強化米 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ソテーオニオン・にんにく・油・バジル・フルーツチャツネ・カレーフレーク・チキンコンソメ 白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・上白糖・食塩・パン粉・でん粉・植物油脂	こむぎ・だいたい・とりにく・りんご(たまご・にゅう・えび・カニ・ぎゅうにく・ぶたにく) こむぎ・にゅう・だいたい(たまご・えび・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・ゼラチン)	熱量(低学年) 697 熱量(中学年) 739 熱量(高学年) 796 たんぱく質 25.7 脂質 23.2 塩分 2.8
17	月	黒糖パン じゃがベーコン てりやきチキン	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 じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ベーコン・コーン・チキンコンソメ・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・だいたい 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) 555 熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 685 たんぱく質 28.9 脂質 22.6 塩分 2.3
18	火	ごはん お祝いしらたま汁 焼き印入り厚焼き玉子 お祝いいちごゼリー	ごはん・強化米 煮込みもち紅・煮込みもち・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・桜かまぼこ・鶏肉・食塩・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ 鶏卵・かつおだし・さとう・食酢・でん粉・食塩・しょうゆ・植物油 いちご・いちご果汁・さとう・植物油脂・豆乳・水あめ・大豆粉	こむぎ・たまご・だいたい・とりにく(にゅう・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・たまご・だいたい だいたい	熱量(低学年) 556 熱量(中学年) 583 熱量(高学年) 627 たんぱく質 19 脂質 13 塩分 2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 639kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.1g 塩分 2.6g

二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

- ★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。
- ★お子様が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
～19日～
みなと・地球岬・海陽

配合表



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
19	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) 595 熱量(中学年) 660
		マカロニのハヤシ風煮 <small>ふうに</small>	豚肉・枝豆・さとう・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・油・バター・こしょう・ペンネ・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・トマト	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(さば)	熱量(高学年) 727 たんぱく質 31.9 脂質 26
		真鱈のスパイス揚げ <small>まだら あ</small>	真鱈・でん粉・食塩・粉末醤油・香辛料(パプリカ粉・ガーリック粉・赤唐辛子・大豆粉・胡椒)・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	塩分 3.2
20	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 564
		中華スープ <small>ちゅうか</small>	豆腐・豚肉・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・油・食塩・こしょう・塩ラーメンスープ・はるさめ・しょうが	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご(えび・カニ)	熱量(中学年) 621 熱量(高学年) 674
		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)	たんぱく質 27 脂質 18.2 塩分 2.9
21	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 579
		大根のそぼろ煮 <small>だいこん に</small>	豚挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにゃく・でん粉・さとう・油・さやいんげん・しょうゆ・チキンコンソメ・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 610 熱量(高学年) 656
		いわしのゆず味噌煮 <small>みそに</small>	いわし(魚卵が残存している場合あり)・味噌・みりん・砂糖・ゆず・米でん粉	だいず	たんぱく質 25.5 脂質 17.6
		胚芽ふりかけ <small>はいが</small>	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	塩分 2.2
24	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 584
		鶏塩鍋 <small>とりしおなべ</small>	鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・はくさい・えのきたけ・鶏塩鍋の素・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ・ぎゅうにく・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン)	熱量(中学年) 616 熱量(高学年) 666 たんぱく質 25.9
		ちくわ磯辺揚げ <small>いそべあ</small>	魚肉すり身(たら・ぐち)・でん粉・食塩・発酵調味料・さとう・植物油・小麦粉・アオサ	こむぎ・だいず	脂質 20.8 塩分 2.4
25	火	小型りんごコッペパン <small>こがた</small>	ドライアップル・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・りんご	熱量(低学年) 573
		コーンシチュー	ベーコン・コーン・にんじん・じゃがいも・枝豆・玉ねぎ・牛乳・コーンクリーム・油・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	熱量(中学年) 636 熱量(高学年) 703
		チキンロイヤルカツ	鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・さとう・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいず・とりにく・りんご	たんぱく質 24.8 脂質 22.1 塩分 2.9
26	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 593
		豚肉と春雨の中華炒め <small>ぶたにく はるさめ ちゅうかいた</small>	豚肉・にんにく・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ごま油・油・はるさめ・たけのこ・厚揚げ・オイスターソース・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) 629 熱量(高学年) 681
		えびしゅうまい(2個)	えび・玉ねぎ・たら・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)	たんぱく質 26.2 脂質 17.8 塩分 1.8
27	木	スパゲティ	小麦粉	こむぎ(たまご・そば)	熱量(低学年) 629
		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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 681 熱量(高学年) 735
		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・揚げ油・食酢・りんごジュース・しょうが汁	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	たんぱく質 26.4 脂質 23.4 塩分 4.1
28	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 558
		いもだんご汁 <small>じり</small>	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	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)	熱量(中学年) 599 熱量(高学年) 653 たんぱく質 23.8
		開拓丼 <small>かいたくどん</small>	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・ぶたにく(えび・カニ)	脂質 17.2 塩分 2.4

ごはんにかけて食べよう!

