

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
3	月	黒糖パン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・無塩マーガリン	小麦・乳・大豆(卵)	熱量(中学校) 795 たんぱく質 30.4 脂質 31.9 塩分 3.2
		ベーコンと うずら卵のスーフ ざさみチーズフライ	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 鶏肉・プロセスチーズ・植物油・トマトケチャップ・さとう・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆・鶏肉	
		焼きプリンタルト	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・乳又は乳製品を主要原料とする食品・脱脂粉乳・香辛料	小麦・卵・乳・大豆	
		ごはん	ごはん・強化米		
4	火	相性汁	鶏肉・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・豆腐・長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパック・牛乳	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば	熱量(中学校) 731 たんぱく質 29.5 脂質 19.8 塩分 2.6
		白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	小麦・大豆(卵・乳・カニ)	
		減塩ソース	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	大豆・りんご(小麦・乳・えび・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・さば・桃・ゼラチン)	
		味をみながらかけよう!			
5	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・コンパウンドバター・三温糖	小麦・乳(卵)	熱量(中学校) 861 たんぱく質 36 脂質 31.2 塩分 3.3
		ペンネボロネーゼ	ペンネ・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・油・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・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	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン	
		手羽元やわらが煮	鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・還元水あめ・清酒	小麦・大豆・鶏肉	
		ごはん	ごはん・強化米		
6	木	夏野菜の味噌炒め	豚肉・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・なす・ピーマン・もやし・厚揚げ・さとう・油・しょうゆ・赤味噌・味噌・しょうが・にんにく・テンメンジャン・豆板醤・清酒	小麦・大豆・豚肉	熱量(中学校) 770 たんぱく質 33 脂質 19.8 塩分 2.2
		ポークしょうまい (2個)	豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・さとう・食塩・ポークエキス・香辛料・還元水あめ	小麦・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	
		ごはん	ごはん・強化米		
		七タ汁	ライスパスタ・鶏肉・にんじん・ごぼう・油揚げ・かまぼこ・長ねぎ・みりん・しょうゆ・白しょうゆ・鶏がらスープ	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ)	
7	金	星型シーフードカツ	スケソウダラすり身・いか・とうもろこし・ばれいしょでん粉・あおさ粉・砂糖・発酵調味料・食塩・パン粉・トウモロコシでんぷん・菜種油	小麦・大豆・いか	熱量(中学校) 761 たんぱく質 26.1 脂質 17.1 塩分 3
		キラキラ餅(みかん)	みかん・砂糖・加工でん粉・寒天		
		減塩ソース	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	大豆・りんご(小麦・乳・えび・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・さば・桃・ゼラチン)	
		味をみながらかけよう!			
10	月	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	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	熱量(中学校) 766 たんぱく質 33.7 脂質 21.9 塩分 1.9
		かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ・たまねぎ・豚肉・砂糖・しょうゆ・豚脂・でん粉・パン粉・発酵調味料・ウスターソース・香辛料・植物油	小麦・大豆・豚肉・りんご(卵・乳・えび・カニ)	
		ごはん	ごはん・強化米		
		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	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	
11	火	ココアコッペパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・コンパウンドバター・ココア	小麦・乳(卵)	熱量(中学校) 841 たんぱく質 34.5 脂質 30.1 塩分 3.8
		枝豆のポターージュ	玉ねぎ・にんじん・枝豆・コーン・牛乳・キャベツ・ブロッコリー・バター・枝豆ペースト・生クリーム・えび・野菜ベース・コーンクリーム・ベシャメルソース・ローコンクチキン	小麦・乳・大豆・えび・豚肉・鶏肉(卵・そば・カニ・落花生・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・クルミ・鮭・さば・まつたけ・桃・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・アーモンド)	
		テリヤキハンバーグ	鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・乾燥卵白・水あめ・清酒・牛肉エキス・チキンエキス	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	
		ごはん	ごはん・強化米		
12	水	さつま汁	さつまいも・つきこんにやく・木綿豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・味噌・味パック	大豆・鶏肉・さば	熱量(中学校) 754 たんぱく質 27.3 脂質 17.2 塩分 2.3
		にしんの照り煮	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	小麦・大豆	
		ごはん	ごはん・強化米		

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 792kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.3g 塩分 3g

二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

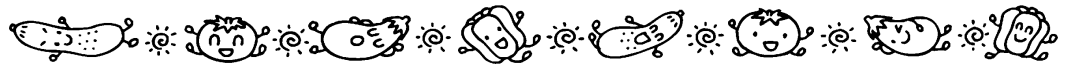
- ★ 牛乳は毎日つきます。★都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 「はし」は毎日持ってきて下さい。(はしは毎日洗いましょう。)
- ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましょう。
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましょう。
- ★ お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
- ★ アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡下さい。
- ★ 献立表はメール配信をしております(登録サイト: http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)
- ★ 献立やア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。

今月の当日パン
~19日~
桜蘭、港北、本室蘭



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
13	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 795
		近江ちゃんぽん	豚肉・にんじん・長ねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・かまぼこ・油・清湯スープ・だし昆布パック・かつおだしパック・清酒・しょうゆ・さとう・食塩・粒こしょう	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・さば)	たんぱく質 31.6 脂質 23.4 塩分 5.2
		近江牛コロッケ	じゃがいも・近江牛・玉ねぎ・砂糖・乾燥マッシュポテト・しょうゆ・大豆油・食塩・香辛料・パン粉・米粉	小麦・大豆・牛肉(卵・乳・えび・カニ・豚肉・鶏肉)	
14	金	いちごクレープ	乳等を主要原料とする食品・液卵・砂糖・小麦粉・水あめ・でん粉・マーガリン・いちご・全粉乳・植物油脂・ゼラチン	小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン	
		麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 848
		チキンカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・ソテーオニオン・デミグラスソースフレック・りんごクリーム・ウスターソース・にんにく・トマトケチャップ・カレーフレック・スープストック	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ)	たんぱく質 24.3 脂質 21.4 塩分 2.7
18	火	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	桃・りんご	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 844
		豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・でん粉・さとう・ごま油・オイスターソース・にんにく・テンメンジャン・豆板醤・しょうゆ	小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 37.3 脂質 25.1 塩分 2.7
19	水	焼きビーフン	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	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
		バターパン	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・コンパウンドバター・食塩・イースト	小麦・乳(卵)	熱量(中学校) 780
		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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 26.3 脂質 30.7 塩分 4.2
20	木	春巻き(ピザポテト)	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	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	
		元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	乳・ゼラチン	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 769
21	金	肉じゃが	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・グリーンピース・しょうゆ・三温糖・みりん・油・かつおエキス	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 26.5 脂質 17.2 塩分 2.1
		ごぼうメンチカツ	ごぼう・鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚肉・にんじん・でん粉・しょうゆ・砂糖・香辛料・大豆粉・植物油脂	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・カニ)	
		減塩ソース	黒さとう・リンゴビューレ・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	大豆・りんご(小麦・乳・えび・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・さば・桃・ゼラチン)	
21	金	水餃子スープ	ごはん・強化米 水ぎょうざ・にんじん・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・たけのこ・がらスープ・しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 771
		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	小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン	たんぱく質 26 脂質 19.9 塩分 2.9

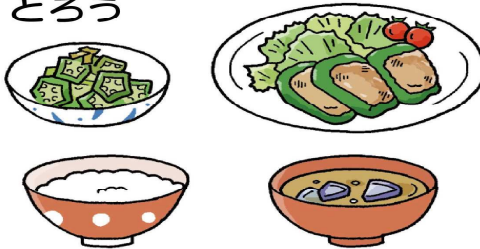
----- 夏を元気にすごすための **夏** **ば** **て** **対** **策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



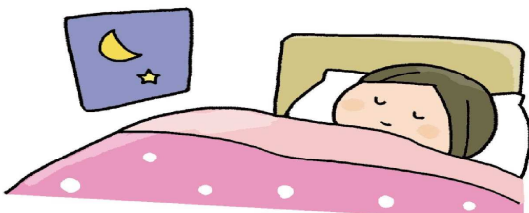
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



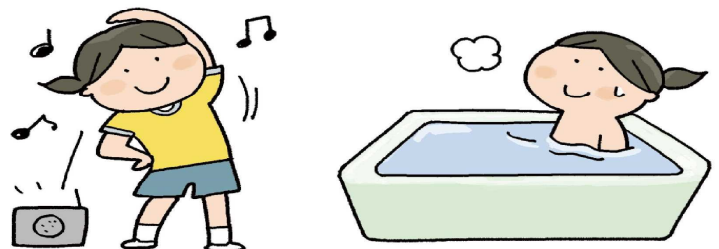
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。