

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	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 659
		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	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(中学年) 698
		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	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 758
					たんぱく質 31.8 脂質 21.7 塩分 2.2
4	火	小型コッペパン	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	こむぎ・にゅう(たまご)	熱量(低学年) 589
		ペンネポロネーゼ	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	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	熱量(中学年) 657 熱量(高学年) 728
		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	こむぎ・だいず・とりにく	たんぱく質 30.4 脂質 27.2 塩分 2.6
5	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 634
		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	こむぎ・たまご・だいず・とりにく(えび・カニ)	熱量(中学年) 663 熱量(高学年) 706
		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・菜種油脂	こむぎ・だいず・いか	たんぱく質 23.5
		七タ三色ゼリー	夏みかん果汁・水あめ・さとう・豆乳加工食品・メロン果汁・寒天・加工でん粉	だいず(こむぎ・たまご・にゅう)	脂質 16.8 塩分 2.6
		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	だいず・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)	
6	木	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) 641
		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	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・とりにく(えび・カニ・さば)	熱量(中学年) 682 熱量(高学年) 722
		近江牛コロケ	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・油	こむぎ・だいず・ぎゅうにく(たまご・にゅう・えび・カニ・ぶたにく・とりにく)	たんぱく質 27 脂質 22.4 塩分 5.1
		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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ゼラチン	
7	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 645
		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	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)	熱量(中学年) 679 熱量(高学年) 727
		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 27.3 脂質 22.1 塩分 2.2
10	月	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・コンパウンドバター	こむぎ・にゅう(たまご)	熱量(低学年) 525
		給食用オレンジジュース	オレンジ	オレンジ	熱量(中学年) 593 熱量(高学年) 663
		枝豆のポタージュ	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・ベシヤメルソース・ローコンクチキン	こむぎ・にゅう・だいず・えび・ぶたにく・とりにく(たまご・そば・カニ・らっかせい・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ごま・クルミ・さけ・さば・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・アーモンド)	たんぱく質 21 脂質 18.4 塩分 3.1
		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(大豆油、なたね油)・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)	
11	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 611
		さつま汁	さつまいも・つきこんにやく・絹豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・味噌・味パック	だいず・とりにく・さば	熱量(中学年) 642 熱量(高学年) 691
		あじフライ	あじ・パン粉・バター液・食塩・打ち粉・油	こむぎ・だいず・ぶたにく	たんぱく質 23.6 脂質 16.3 塩分 1.9
		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	だいず・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)	

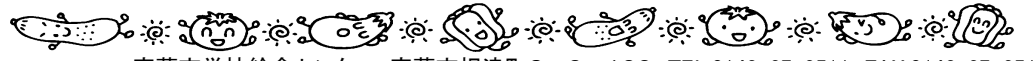
◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 647kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21g 塩分 2.7g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

- ★ 牛にゅうは毎日つきます。★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

～12日～
蘭北、八丁平、白蘭、喜門岱
～20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
12	水	とうみつ 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	こむぎ・にゅう(たまご)	熱量(低学年) 541 熱量(中学年) 596
		たまご ベーコンと うずら卵のスーフ メンチカツ	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・玉ねぎ・豚脂・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・チキンエキス・香辛料・食塩	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく(たまご・えび・カニ)	熱量(高学年) 656 たんぱく質 24.6 脂質 25.7 塩分 2.8
13	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 616
		ぶたどん 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	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)	熱量(中学年) 652 熱量(高学年) 701
14	金	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	こむぎ・だいず	たんぱく質 33.5 脂質 19.5 塩分 1.9
		むぎ 麦ごはん チキンカレー	ごはん・麦・強化米 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ーク・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・えび・カニ)	熱量(低学年) 685 熱量(中学年) 748 熱量(高学年) 813 たんぱく質 22 脂質 20.1
18	火	れいとう 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	もも・りんご	塩分 2.5
		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	こむぎ・にゅう(たまご)	熱量(低学年) 528 熱量(中学年) 586
19	水	ABCスーフ	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・だいず・ ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 649 たんぱく質 23.6 脂質 20.4
		ささみチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物油脂・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	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	塩分 3.2
20	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 595
		なつやさい 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	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(中学年) 630 熱量(高学年) 682 たんぱく質 28.6
21	金	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	こむぎ・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	たんぱく質 18.2 脂質 18.2 塩分 1.9
		バターパン チキンミネストローネ	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 ベーコン・オリーブ油・鶏肉・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・ にんじん・パセリ・食塩・ブイヨン・こしょう・にんにく・ コンソメ・トマトケチャップ・ワイン	こむぎ・にゅう(たまご) 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(低学年) 557 熱量(中学年) 613 熱量(高学年) 673 たんぱく質 29.8
21	金	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・チキンエキス	こむぎ・たまご・だいず・とりにく	脂質 27 塩分 3.5
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 576
21	金	すいぎょうざ 水餃子スーフ	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	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	熱量(中学年) 615 熱量(高学年) 673
		どうふ 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・だいず・ぎゅうにく・ごま・ ぶたにく・ゼラチン	たんぱく質 22.1 脂質 17.6 塩分 2.4

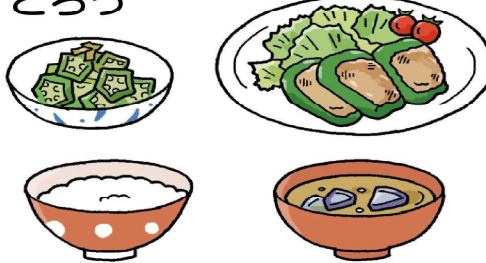
----- なつ げん き 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策 -----

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



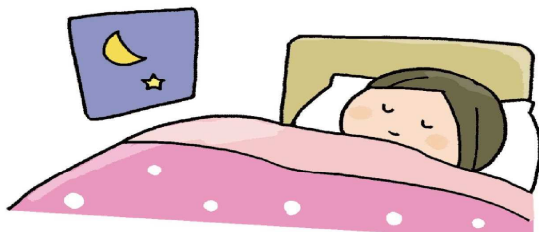
主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

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。