

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
21	月	こがた <b>小型ココアパン</b> パンフキンポタージュ まだら <b>真鱈のスパイス揚げ</b>	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 玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ・牛乳・食塩・こしょう・にんじんペースト・ パンフキンペースト・野菜ベース・生クリーム・コーンクリーム・ ローコンクチキン 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・にゅう(たまご) こむぎ・にゅう・ぶたにく・とりにく(たまご・ だいちず・えび・カニ・ぎゅうにく) こむぎ・だいちず(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 549 熱量(中学年) 611 熱量(高学年) 680 たんぱく質 23.8 脂質 23.4 塩分 2.5
22	火	ごはん ごま汁 つくねハンバーグ はいが <b>胚芽ふりかけ</b>	ごはん・強化米 里芋・つきこんにやく・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・油揚げ・ 味噌・だしパック 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 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・だいちず・ごま・とりにく・さば こむぎ・たまご・だいちず・とりにく こむぎ・だいちず・ごま	熱量(低学年) 653 熱量(中学年) 686 熱量(高学年) 737 たんぱく質 32.2 脂質 23.8 塩分 2.6
23	水	コッペパン カレーポトフ ささみチーズフライ こざかな <b>小魚アーモンド</b>	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 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・カレー粉 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 アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	こむぎ・にゅう(たまご) こむぎ・たまご・にゅう・だいちず・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン こむぎ・にゅう・だいちず・とりにく ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・ カシューナッツ)	熱量(低学年) 536 熱量(中学年) 589 熱量(高学年) 644 たんぱく質 25.9 脂質 25.9 塩分 3.1
24	木	ごはん じゃぶ煮 さば生姜煮 すいかゼリー	ごはん・強化米 鶏肉・木綿豆腐・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・油揚げ・ つきこんにやく・干しいたけ・かつおエキス・さとう・しょうゆ・ 清酒・油 さば・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・おろししょうが・ 醸造酢・こんぶだし 水あめ・粉あめ・砂糖・スイカ濃縮果汁・でん粉	こむぎ・だいちず・とりにく(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・さけ・さば・ ゼラチン) こむぎ・だいちず・さば(にゅう)	熱量(低学年) 657 熱量(中学年) 688 熱量(高学年) 736 たんぱく質 28.6 脂質 22.1 塩分 1.9
25	金	むぎ 麦ごはん ハヤシライス おうとうかん 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 豚肉・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・マッシュルーム・トマト・ トマトピューレ・にんにく・油・バター・エスパニョールソース・ ハヤシフレック・ビーフシチューフレック 桃・グラニュー糖	こむぎ・にゅう・だいちず・ぎゅうにく・ ぶたにく・とりにく・バナナ・りんご(たまご・ ごま・さば・もも・やまいも・ゼラチン) もも	熱量(低学年) 638 熱量(中学年) 697 熱量(高学年) 756 たんぱく質 22 脂質 18.9 塩分 2.2
28	月	ごはん わかめの味噌汁 豚肉の生姜炒め	ごはん・強化米 わかめ・豆腐・じゃがいも・油揚げ・にんじん・長ねぎ・味噌・ 味噌 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・しょうゆ・清酒・油	だいちず・さば(えび・カニ) こむぎ・だいちず・ぶたにく	熱量(低学年) 566 熱量(中学年) 608 熱量(高学年) 663 たんぱく質 28.5 脂質 16.9 塩分 2.1
29	火	とうみつ 糖蜜パン ラビオリ中華スープ チキンロイヤルカツ	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 ポークラビオリ・豆腐・たけのこ・長ねぎ・にんじん・もやし・えのきたけ・ こしょう・食塩・でん粉・清湯スープ・中華調味料 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・オニオンパウダー・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・にゅう(たまご) こむぎ・だいちず・カニ・ごま・ぶたにく・ とりにく こむぎ・だいちず・とりにく・りんご	熱量(低学年) 531 熱量(中学年) 589 熱量(高学年) 651 たんぱく質 24.5 脂質 18.6 塩分 4.6
30	水	ごはん 豚肉と厚揚げの 旨塩あんかけ ポークしょうまい (2個)	ごはん・強化米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・れんこん・長ねぎ・でん粉・ ごま油・油・にんにく・しょうゆ・食塩・こしょう・しょうが・がらスープ・ 塩ラーメンスープ 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・だいちず・ごま・ぶたにく・とりにく こむぎ・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	熱量(低学年) 653 熱量(中学年) 692 熱量(高学年) 752 たんぱく質 34.8 脂質 22 塩分 2.4
31	木	ラーメン 札幌味噌ラーメン 野菜の 野菜コロケ	小麦粉・食塩 ほうれん草・ごま・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・もやし・豚挽肉・ごま油・ しょうが・にんにく・がらスープ・味噌ラーメンスープ・豆板醤 じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・ 脱脂粉乳・植物油脂・醤油・三温糖・食塩・みりん・酒・こしょう・ 小麦粉・白ゴマ	こむぎ(たまご・だいちず・そば) こむぎ・だいちず・ごま・ぶたにく・とりにく・ さば こむぎ・にゅう・だいちず・ごま・ぶたにく (たまご・えび・カニ・あわび・いか・オレンジ・ ぎゅうにく・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)	熱量(低学年) 541 熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 626 たんぱく質 23.3 脂質 20.8 塩分 4.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 638kcal たんぱく質 27.1g 脂質 21.4g 塩分 2.8g 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をしております(登録サイト: [http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail\\_k.html](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>)

今月の当日パン  
~23日~  
旭ヶ丘・天神

配合表



※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。

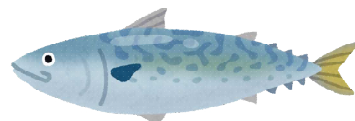
2023年度 給食テーマ

# 「日本を巡ろう！」

## 第5弾 鳥取県

8月24日(木)

- ごはん
- 牛乳
- じゃぶ煮
- さば生姜煮
- すいかゼリー



日本を巡ろう！第5弾は鳥取県です。鳥取県は日本海に広がる最大高低差が約90メートルもある、日本最大の鳥取砂丘があります。気候は比較的温暖で春から秋は好天が多く、冬には降雪もあるなど、四季の移り変わりがあるところです。

「じゃぶ煮」は、鳥取県の郷土料理の一つで、祭りや正月など人が集まるときに、ごちそうとして振る舞われている料理です。大根、人参、ごぼう、ねぎ、豆腐などの食材を煮込んでいっているうちに「じゃぶじゃぶ」と水分がでてくるのに由来しているといわれています。お鍋一つで簡単にできて、手に入りやすい食材で作られ、家庭料理として広く食べられています。

東部地域の日本海では、大量のサバが水揚げされます。保存技術がない時代、魚を日持ちさせるために、焼いたものが売られていたそうです。その焼いたサバと玉葱と一緒に煮込んだ「焼きサバの煮付け」という郷土料理があります。給食では生姜で味付けした、ごはんにぴったりな「さばの生姜煮」を提供します。

また、鳥取県のすいかは、全国トップクラスの生産量！給食では、「すいかゼリー」を提供します。室蘭で鳥取県の味を楽しみましょう！



野菜不足になっていませんか？いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

### 食べているのはどの部分？

花・つぼみ	実	葉	茎	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は茎です。

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」のごろ合わせから、「野菜の日」です。みなさんに、野菜のことをもっと知ってほしいという思いから定められました。

野菜には、体の調子を整えるはたらきがありますが、収穫する季節によっても、はたらきが少し異なります。

春野菜は体に溜まったいらぬものを外へ出す、夏野菜はたっぷりの水分で、ほてった体温を冷ます、秋野菜は夏の疲れをこい、冬に向けての準備をする、冬野菜は体を温め、寒さを乗り切るはたらきです。

8月の給食には旬の野菜をたっぷり使います。味わって食べましょう。