



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	金	ごはん 肉じゃが つまみ揚げ チリソース和え(2個)	ごはん・強化米 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 魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油脂・オキアミ・ 卵・でん粉・さとう・食塩・醸造酢・合成清酒・にんにく・しょうが・ トウバンジャン・中華だし・長ねぎ・香辛料抽出物	こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・とり・さけ・さば・ゼラチン) こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ ごま・ぶたにく・とり	熱量(低学年) 590 熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 672 たんぱく質 24.2 脂質 16.4 塩分 2.3
4	月	小型黒糖パン 豚肉と野菜のトマト煮 ホタテ風味 フライ(2個)	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・マーガリン 豚肉・玉ねぎ・にんじん・トマト・じゃがいも・さとう・枝豆・ブロッコリー・ オリーブ油・バター・こしょう・生クリーム・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・ 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・ローコンクチキン いとよりすり身・でん粉(小麦・馬鈴薯・とうもろこし)・卵白粉・植物油・ 食塩・さとう・かにエキス・発酵調味料・パン粉・ショートニング・ 香辛料・ベーキングパウダー	こむぎ・にゅう・だいず(たまご) こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ ぶたにく・とり・バナナ・りんご・ ゼラチン(さば) こむぎ・たまご・だいず・カニ	熱量(低学年) 571 熱量(中学年) 623 熱量(高学年) 690 たんぱく質 24.4 脂質 27.1 塩分 3.1
5	火	ごはん どさんこ汁 にしんみぞれ煮	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・かつおエキス にしん・大根・しょうゆ・さとう・米粉・みりん・食塩・玉ねぎ・醸造酢・ にんにく・魚介エキス・風味調味料・生姜・粉末昆布	にゅう・だいず・ぶたにく(こむぎ・えび・ カニ・いか・ぎゅうにく・とり・さけ・ さば・ゼラチン) こむぎ・だいず・とり・さば	熱量(低学年) 554 熱量(中学年) 584 熱量(高学年) 630 たんぱく質 24.9 脂質 18.5 塩分 2.2
6	水	コッペパン 野菜とウインナーのスーフ 春巻き(チーズポテト)	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・はくさい・にんじん・ブロッコリー・あらびきウインナー・玉ねぎ・ パセリ・こしょう・わかめ・ローコンクチキン・コンソメ 植物油脂・乾燥マッシュポテト・チーズフード・でん粉・玉ねぎ・さとう・ チーズ・小麦粉・ショートニング・コンソメパウダー・食塩・香辛料・粉あめ	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(えび・カニ・ぎゅうにく・ごま・ もも・りんご) こむぎ・たまご・にゅう・だいず・とり	熱量(低学年) 575 熱量(中学年) 627 熱量(高学年) 685 たんぱく質 25.3 脂質 27.5 塩分 3.7
7	木	ごはん 吉野汁 回鍋肉	ごはん・強化米 豆腐・鶏肉・油揚げ・えのきたけ・長ねぎ・かつおエキス・しょうゆ・食塩・ でん粉 豚肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・厚揚げ・回鍋肉ソース・油	こむぎ・だいず・とり(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・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(低学年) 565 熱量(中学年) 618 熱量(高学年) 675 たんぱく質 30 脂質 16.9 塩分 2.4
8	金	ごはん 鶏白湯鍋 ちくわ磯辺揚げ 果肉入りフルーツゼリー	ごはん・強化米 鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にら・にんじん・長ねぎ・ はくさい・鶏白湯スープの素・清酒 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 りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・ パインアップルシラップ漬け・水あめ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とり(えび・カニ・ぎゅうにく・ごま・ やまいも・りんご・ゼラチン) こむぎ・だいず りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	熱量(低学年) 638 熱量(中学年) 673 熱量(高学年) 724 たんぱく質 27 脂質 22.2 塩分 2.3
11	月	ごはん 豆腐の オイスターソーススープ ビビンバ	ごはん・強化米 豆腐・しょうが・でん粉・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・オイスターソース・ にんにく・がらスープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒 豚挽肉・たけのこ・さとう・ごま・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま油・ しょうが・にんにく・コチジャン・しょうゆ・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とり こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(低学年) 554 熱量(中学年) 592 熱量(高学年) 646 たんぱく質 25.3 脂質 18.6 塩分 3.2
12	火	バーガーパン ベーコンと 野菜のクリーム煮 デリヤキハンバーグ	小麦粉・生イースト・さとう・食塩・脱脂粉乳・液卵・無塩マーガリン ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・クリームコーン・コーン・にんじん・はくさい・ グリーンピース・パセリ・牛乳・バター・食塩・こしょう・コーンクリーム・ クリームシチューフレーク・脱脂粉乳・ベシャメルソース・スープストック 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 パンにはさんで食べよう!	こむぎ・たまご・にゅう・だいず こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とり・ゼラチン こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ ぶたにく・とり・りんご	熱量(低学年) 638 熱量(中学年) 661 熱量(高学年) 682 たんぱく質 25.7 脂質 31.4 塩分 3.6
13	水	ゆかりごはん いとこ煮 ソフトコーンフライ	ごはん・赤しそ・食塩・梅酢・砂糖 だいこん・あずき・こんにやく・三温糖・油揚げ・ にんじん・ごぼう・鶏肉・味噌・里芋・ かつおエキス・しょうゆ・みりん スケトウラダ・たまねぎ・コーン・パン粉・ はるさめ・人参・砂糖・ばれいしょでん粉・油	こむぎ・だいず・とり(たまご・にゅう・ えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・ さけ・さば・もも・やまいも・りんご・ゼラチン) こむぎ・だいず	熱量(低学年) 601 熱量(中学年) 636 熱量(高学年) 683 たんぱく質 23.3 脂質 17.9 塩分 3
14	木	うどん 根菜うどん きたあかりコロケ 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・だし昆布パック・ 干しいたけ・そばつゆ・しょうゆ・みりん・かつおだしパック ばれいしょ・パン粉・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・だいず・とり・さば こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく にゅう・ゼラチン	熱量(低学年) 549 熱量(中学年) 583 熱量(高学年) 612 たんぱく質 24.1 脂質 18.4 塩分 3.5

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 631kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.7g 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。25日(月)はオレンジジュースのため牛乳の提供はありません。
- ★ 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
～6日～
蘭北、八丁平、白蘭、喜門岱
～20日～
みなと、地球岬、海陽

配合表



