

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
2	月	こがた 小型コッペパン ペンネポロネーゼ ささみチーズフライ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター 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 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・たまご・にゅう 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 こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	熱量(低学年) 624 熱量(中学年) 691 熱量(高学年) 763 たんぱく質 29.3 脂質 28.5 塩分 2.6
3	火	ごはん なめこの味噌汁 豚肉の生姜炒め	ごはん・強化米 豆腐・油揚げ・にんじん・みつば・赤味噌・なめこ・味パック 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	だいず・さば こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(低学年) 557 熱量(中学年) 597 熱量(高学年) 652 たんぱく質 29 脂質 17.8 塩分 2.4
4	水	こがたとうみつ 小型糖蜜パン ポトフ 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・卵・ コンパウンドバター・三温糖 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・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・たまご・にゅう 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・だいず・とりにく・りんご	熱量(低学年) 523 熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 647 たんぱく質 24.6 脂質 25 塩分 3.5
5	木	ごはん つみっこ ゼリーフライ くりのムース	ごはん・強化米 すいとん・しいたけ・じゃがいも・にんじん・長ねぎ・油揚げ・ かつおエキス・しょうゆ・味パック じゃがいも・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・おから・ひじき・上白糖・ こいくちしょうゆ・発酵調味料・塩・パン粉・でん粉・植物油脂 乳又は乳製品を主要原料とする食品・くり・砂糖・豚ゼラチン	こむぎ・だいず・さば(たまご・そば・えび・ カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・ とりにく・さけ・ゼラチン) こむぎ・だいず(たまご・にゅう・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) にゅう・だいず・ゼラチン	熱量(低学年) 642 熱量(中学年) 671 熱量(高学年) 715 たんぱく質 18.1 脂質 19.8 塩分 2.1
6	金	ごはん 豆腐の オイスターソーススープ 豚肉と春雨の中華炒め	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 豚肉・にんじん・ピーマン・しいたけ・たけのこ・油・さとう・もやし・ごま油・ はるさめ・オイスターソース・しょうが・しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(低学年) 575 熱量(中学年) 616 熱量(高学年) 676 たんぱく質 27.9 脂質 20 塩分 2.9
10	火	コッペパン ホワイトシチュー デリヤキハンバーグ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター 鶏肉・じゃがいも・ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん・牛乳・コーン・パセリ・ 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・ チキンコンソメ・スープストック・ベシヤメルソース 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・チキンエキス	こむぎ・たまご・にゅう こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・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・とりにく・りんご	熱量(低学年) 583 熱量(中学年) 647 熱量(高学年) 713 たんぱく質 30.8 脂質 25.3 塩分 3.1
11	水	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白身魚フライ 減塩ソース	ごはん・強化米 じゃがいも・しょうゆ・でん粉・三温糖・厚揚げ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・ 鶏挽肉・油・しょうが・かつおエキス ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・油 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	こむぎ・だいず・とりにく(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(たまご・にゅう・カニ) 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)	熱量(低学年) 641 熱量(中学年) 678 熱量(高学年) 731 たんぱく質 26.3 脂質 20.4 塩分 1.9
12	木	うどん 肉うどん かぼちゃコロケ	小麦粉・食塩 さとう・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・えのきたけ・豚肉・かまぼこ・ しいたけ・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・油 かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・たまねぎ・砂糖・小麦粉加工品・ ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・油	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく(えび・ カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・とりにく・ さけ・さば・ゼラチン) こむぎ・にゅう・だいず	熱量(低学年) 556 熱量(中学年) 587 熱量(高学年) 616 たんぱく質 21.1 脂質 21.1 塩分 3.3
13	金	ごはん けんちん汁 さば味噌煮	ごはん・強化米 豆腐・油揚げ・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・つきこんにやく・ ごま油・油・でん粉・かつおエキス・しょうゆ さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	こむぎ・だいず・ごま(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・さけ・ さば・ゼラチン) だいず・さば(こむぎ・にゅう)	熱量(低学年) 584 熱量(中学年) 610 熱量(高学年) 651 たんぱく質 22.2 脂質 22.3 塩分 2.4
16	月	こがた 小型りんごコッペパン ABCスープ 鉄腕チキンナゲット (2個) 冷凍フリン	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・卵・コンパウンドバター 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 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・油 牛乳・水あめ・さとう・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・カラメルソース	こむぎ・たまご・にゅう・りんご こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず・とりにく にゅう・だいず(こむぎ・たまご)	熱量(低学年) 543 熱量(中学年) 598 熱量(高学年) 652 たんぱく質 21.9 脂質 22.4 塩分 3

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 628kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.8g 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
～ 4日～
旭ヶ丘・天神
～ 18日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

配合表

2023年10月分 室蘭市献立表(小学校)



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
17	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 637
		厚揚げと大根のオイスターソース煮	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	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(中学年) 675 熱量(高学年) 730
		いわしの梅煮	いわし・さとう・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・梅肉ペースト・かつお削りぶし・昆布だし	こむぎ・だいず(にゅう)	たんぱく質 28.9 脂質 25.5 塩分 1.7
18	水	小型バターパン	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・卵・コンパウンドバター・食塩・イースト	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 556
		チキンフラウンシチュー	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・ぶなしめじ・生クリーム・しょうが・にんにく・油・デミグラスソースフレーク・トマトピューレ・ビーフシチューフレーク・ワイン	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(中学年) 620 熱量(高学年) 684
		豚ヒレカツ	豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・油	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく	たんぱく質 27.4 脂質 26.9 塩分 3
19	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 552
		春雨スープ	はるさめ・にんじん・長ねぎ・しいたけ・こしょう・食塩・でん粉・はくさい・肉団子・清湯スープ・中華調味料	こむぎ・だいず・カニ・ごま・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう・えび・ぎゅうにく・やまいも・りんご・ゼラチン)	熱量(中学年) 591 熱量(高学年) 644
		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 21.5 脂質 18 塩分 2.8
20	金	麦ごはん	麦・ごはん		熱量(低学年) 661
		チキンカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・ソニオン・デミグラスソースフレーク・おろしりんご・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・さけ)	熱量(中学年) 707 熱量(高学年) 771
		黄桃缶	桃・グラニュー糖	もも	たんぱく質 23.3 脂質 18.9 塩分 2.5
23	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 578
		根菜の味噌汁	ごぼう・だいこん・長ねぎ・にんじん・絹豆腐・油揚げ・しらたき・かつおエキス・味噌	だいず(こむぎ・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 606 熱量(高学年) 647
		あじの煮つけ	あじ・砂糖・醤油・みりん・米でん粉・レモン果汁	こむぎ・だいず	たんぱく質 27.8 脂質 18.9
24	火	小型黒糖パン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・卵・マーガリン	にゅう	熱量(低学年) 537 熱量(中学年) 583
		コーンシチュー	ベーコン・コーン・にんじん・クリームコーン・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(高学年) 648 たんぱく質 26
		若鶏のごま照り焼き	鶏肉・パン粉・植物油脂・ごま・しょうゆ・さとう・発酵調味料・チキンエキス・食塩・粉末がらスープ・魚介エキス	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	脂質 23.9 塩分 2.7
25	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 603
		鶏塩鍋	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) 635 熱量(高学年) 685
		ホタテ風味フライ	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・たまご・だいず・カニ	たんぱく質 25.6 脂質 21.1 塩分 2.6
26	木	ラーメン	小麦粉・食塩		熱量(低学年) 552
		黒醤油ラーメン	チャーシュー・もやし・はくさい・にんじん・長ねぎ・ごま油・しょうが・にんにく・清湯スープ・黒しょうゆラーメンスープ・粒こしょう	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・さば	熱量(中学年) 587 熱量(高学年) 622
		パリパリ春巻き	たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・植物油脂・しょうゆ・小麦粉・ショートニング・豚脂・はるさめ・しょうがペースト・さとう・豚肉・オイスターソース・にんにくペースト・上湯・乾燥しいたけ・XO醤・香辛料・水あめ・食塩・でん粉	こむぎ・だいず・えび・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 20.5 脂質 24.1 塩分 5.2
27	金	わかめごはん	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう	(えび・カニ)	熱量(低学年) 605
		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) 637 熱量(高学年) 686
		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	だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 20.1 脂質 15.2 塩分 2.8
30	月	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	
		小型ココアパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・コンパウンドバター・ココア	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 595 熱量(中学年) 662
		マカロニのグラタン風煮	マカロニ・玉ねぎ・鶏肉・枝豆・にんじん・パセリ・マッシュルーム・牛乳・バター・こしょう・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・粉チーズ・ローコンクチキン・ベシャメルソース	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・ぎゅうにく・ごま・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 25.1 脂質 26
31	火	キャベツメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚脂・ポークオイル・パン粉・コーンフラワー・植物油脂・フライミックス粉・でん粉・さとう・食塩・ポークエキス・しょうゆ・香辛料	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(えび・カニ)	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)	
		かぼちゃもち汁	かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・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)	熱量(低学年) 586 熱量(中学年) 614 熱量(高学年) 658
てりやきチキン	鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・にゅう・えび)	たんぱく質 25.3 脂質 17		
ハロウィンデザート	かぼちゃペースト・砂糖・豆乳加工食品・食塩・水あめ	だいず	塩分 2.1		

10/31は
ハロウィンだよ★

