

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	水	とうみつ 糖蜜パン すいぎょうざ 水餃子スープ コーンフライ	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・三温糖 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 どうもろこし・パン粉・生乳・植物油脂・ さとう・全粉乳・食塩	こむぎ・たまご・にゅう 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) こむぎ・にゅう・だいず(たまご・えび・カニ) あわび・いか・オレンジ・ぎゅうにく・ごま・ ぶたにく・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) 512 熱量(中学年) 566 熱量(高学年) 630 たんぱく質 19.9 脂質 20 塩分 2.7
2	木	ごはん じやーちゃんどうぶ 家常豆腐 ポークしゅうまい (2個)	ごはん・強化米 豚肉・しょうゆ・さとう・厚揚げ・小松菜・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ 油・しいたけ・たけのこ・赤味噌・しょうが・清酒・豆板醤 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・だいず・ぶたにく こむぎ・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	熱量(低学年) 579 熱量(中学年) 612 熱量(高学年) 663 たんぱく質 27.4 脂質 18.2 塩分 1.4
6	月	ごはん じる ためき汁 いわしの梅煮 きくらげのり	ごはん・強化米 こんにやく・長ねぎ・ごぼう・だいこん・にんじん・しいたけ・油揚げ・ 味噌・油・一味とうがらし・厚揚げ・かつおエキス 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 のり・しょうゆ・さとう・水あめ・きくらげ・寒天	だいず(こむぎ・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) こむぎ・だいず(にゅう)	熱量(低学年) 562 熱量(中学年) 606 熱量(高学年) 649 たんぱく質 21.4 脂質 17.8 塩分 2.8
7	火	こがた 小型コッペパン ぶたにく やさい 豚肉と野菜の トマト煮 とうふ チキン豆腐バーグ	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 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 鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・さとう・でん粉・脱脂粉乳・ 食塩・チキンエキス・トマトピューレ	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(さば) こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	熱量(低学年) 557 熱量(中学年) 622 熱量(高学年) 681 たんぱく質 27.6 脂質 28.4 塩分 3.4
8	水	ごはん さんべいじる 三平汁 チキンカツ なつとう 納豆	ごはん・強化米 鮭・じゃがいも・だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが・だし昆布・ 清酒・食塩・うすくちしょうゆ・かつおエキス 鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・ 植物油脂 大豆・納豆菌・しょうゆ・さとう・みりん・食塩・かつお節エキス・ 昆布エキス・魚醤・醸造酢	こむぎ・だいず・さけ(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・さば・ ゼラチン) こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず	熱量(低学年) 633 熱量(中学年) 660 熱量(高学年) 703 たんぱく質 31 脂質 20.7 塩分 1.7
9	木	うどん こんさい 根菜うどん きたあがりコロッケ カップレアチーズケーキ	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 クリームチーズ・さとう・加糖練乳・植物油脂・ゼラチン・ 脱脂粉乳・濃縮レモン果汁	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・だいず・とりにく・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) 562 熱量(中学年) 595 熱量(高学年) 622 たんぱく質 22 脂質 22.6 塩分 3.4
10	金	ごはん ちゅうか 中華スープ ほいこうろう 回鍋肉	ごはん・強化米 にんにく・豆腐・でん粉・ごま・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・ ごま油・食塩・たけのこ・オイスターソース・がらスープ・ 塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒 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・ごま・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) 548 熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 639 たんぱく質 26.3 脂質 18.4 塩分 2.6
13	月	こがたあ 小型揚げパン じゃがベーコン チキンピカタ	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・コーンスターチ・硬化油・油 じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン 鶏肉・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス調味料・しょうゆ・ 植物油脂・香辛料・全卵・還元水あめ・米粉・チーズ・パセリ	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 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) 553 熱量(中学年) 615 熱量(高学年) 681 たんぱく質 23.1 脂質 28.9 塩分 2.6
14	火	ごはん ぶたじる 豚汁 いそべあ ちくわ磯辺揚げ げんき 元気ヨーグルト	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・つきこんにやく・じゃがいも・豆腐・だいこん・玉ねぎ・ 長ねぎ・ごぼう・油・味噌・しょうが・味噌パック 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 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	だいず・ぶたにく・さば こむぎ・だいず にゅう・ゼラチン	熱量(低学年) 592 熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 671 たんぱく質 23.7 脂質 17.6 塩分 1.9
15	水	こがた 小型りんごコッペパン コーンシチュー ミートボール (2個)	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 鶏肉・コーン・にんじん・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 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・食塩・発酵調味料・さとう・ 香辛料・乾燥卵白・食酢・りんごジュース・しょうが汁・植物油	こむぎ・たまご・にゅう・りんご こむぎ・にゅう・だいず・とりにく こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・ ぶたにく・とりにく・りんご	熱量(低学年) 525 熱量(中学年) 587 熱量(高学年) 651 たんぱく質 24.6 脂質 22.8 塩分 2.5

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 621kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22g 塩分 2.5g

- ★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。

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

●●● 今月の当日パン ●●●

～ 1日, 29日～
みなと・地球岬・海陽
～ 15日～
旭ヶ丘・天神
～ 21日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

配合表



2023年11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
16	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 689
		はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ	にんじん・肉団子・マロニー・長ねぎ・はくさい・パセリ・食塩・ 粒こしょう・しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒・ スープストック	 こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・ ゼラチン(たまごにゅう・えび・カニ・ ぎゅうにく・やまいも・りんご)	熱量(中学年) 715 熱量(高学年) 760 たんぱく質 23.6
		みそに さば味噌煮 みかんクレープ	さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉 豆乳・砂糖・うんしゅうみかん果汁・植物油・米粉・水あめ・ 大豆粉・レモン果汁・小麦不使用しょうゆ・ベーキングパウダー	だいず・さば(こむぎにゅう) だいず	たんぱく質 27.8 脂質 27.8 塩分 2.3
17	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 556
		よしのじる 吉野汁	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	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)	熱量(中学年) 595 熱量(高学年) 652 たんぱく質 27.4
		かいたくどん 開拓丼	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・ひじき・大豆ミート・枝豆・ 三温糖・味噌・しょうゆ・みりん・清酒・しょうが・油・にんにく	こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ)	たんぱく質 18.9 脂質 18.9 塩分 2.6
20	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 612
		ぶたにく はるさめ 豚肉と春雨の 中華炒め	豚肉・にんにく・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・ごま油・油・はるさめ・たけのこ・厚揚げ・ オイスターソース・テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(中学年) 648 熱量(高学年) 698 たんぱく質 27.1
		あ つまみ揚げ チリソース和え(2個)	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・たまごにゅう・だいず・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 19.9 脂質 19.9 塩分 2.1
21	火	こがた 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・卵・ コンパウンドバター	こむぎ・たまごにゅう	熱量(低学年) 545 熱量(中学年) 590
		イタリアンスープ	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・さやいんげん・ マカロニ・パセリ・ワイン・鶏がらスープ・ローコンクチキン・ しょうゆ・食塩・こしょう・ぶなしめじ	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 638 たんぱく質 19.1
		ツナたまコロケ	玉ねぎ・シーチキンマイルドフレーク・パン粉・にんじん・さとう・ マヨネーズ・マーガリン・清酒・豚コラーゲン・食塩・香辛料・ スイートフラワ・バターミックス・油	こむぎ・たまごにゅう・だいず・ぶたにく	たんぱく質 27.8 脂質 27.8 塩分 2
		ギルドチョコ	食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・食塩	にゅう・だいず(こむぎ・らっかせい)	
22	水	むぎ 麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 671
		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・カレーフレーク・ ウスターソース・にんにく・トマトケチャップ・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) 729 熱量(高学年) 795 たんぱく質 21.2
		よう かん 洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	たんぱく質 18.6 脂質 18.6 塩分 2.4
24	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 569
		とさんこ汁	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・とりにく・ さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 616 熱量(高学年) 663 たんぱく質 27.7
		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 17.7 脂質 17.7 塩分 2
27	月	せわり 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・卵・ コンパウンドバター	こむぎ・たまごにゅう	熱量(低学年) 562 熱量(中学年) 622
		しめじと ほうれん草のシチュー	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ほうれん草・牛乳・パセリ・ バター・ベシャメルソース・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・こしょう・生クリーム	こむぎにゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン	熱量(高学年) 687 たんぱく質 23.7 脂質 25.8
		や 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・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)	たんぱく質 3.1 脂質 3.1 塩分 3.1
28	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 631
		ぶたにく 豚肉の すき焼き風煮	豚肉・焼き豆腐・はくさい・しいたけ・えのきたけ・ 長ねぎ・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・ かつおエキス・しらたき	 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) 664 熱量(高学年) 716 たんぱく質 32 脂質 21.5
		しろみざかな てん 白身魚の天ぷら	ホキ・小麦粉・揚げ油・でん粉・食塩・ベーキングパウダー	こむぎ(たまご・ にゅう・えび)	たんぱく質 1.9 脂質 1.9 塩分 1.9
29	水	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) 532 熱量(中学年) 586
		ポトフ	ベーコン・ポークウイナー・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	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(高学年) 645 たんぱく質 20.9
		ひきにく カボチャ挽肉フライ	かぼちゃ・たまねぎ・豚肉・砂糖・しょうゆ・でん粉・豚脂・ パン粉・発酵調味料・ウスターソース・香辛料・植物油脂	こむぎ・だいず・ぶたにく・ りんご(たまごにゅう・えび・カニ)	たんぱく質 28.4 脂質 28.4 塩分 3.1
30	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 554
		のっぺい汁	だいこん・しょうが・でん粉・豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・ しょうゆ・食塩・かつおエキス	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)	熱量(中学年) 591 熱量(高学年) 642 たんぱく質 28.9
		ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め	豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・油・味噌・しょうゆ・みりん・ さとう・にんにく・ごま	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	たんぱく質 17.3 脂質 17.3 塩分 2.5
		こざかな 小魚アーモンド	アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・ カシューナッツ)	