

2024年2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
1	木	ラーメン	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいち・そば)	熱量(低学年) 549
		豚骨ラーメン	豚肉・うずら卵・キャベツ・にんじん・長ねぎ・もやし・にんにく・しょうが・スープストック・とんこつラーメンスープ	こむぎ・たまご・だいち・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 586 熱量(高学年) 629
		野菜もっちゃんフライ	ばれいしょ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・乾燥おから・パン粉・玉ねぎ・鶏肉・プロセスチーズ・さとう・発酵調味料・しょうゆ・かつお風味調味料・植物油脂・食塩・米粉	こむぎ・にゅう・だいち・とりにく(たまご・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・クルミ・バナナ・さけ・さば・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	たんぱく質 24.3 脂質 21.1 塩分 3.8
2	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 579
		ごま汁	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	こむぎ・だいち・ごま・とりにく・さば	熱量(中学年) 608 熱量(高学年) 657
		いわしの生姜煮	いわし(魚卵残存の場合有)・砂糖・醤油・生姜・水飴・清酒・食塩	こむぎ・だいち(たまご・にゅう・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・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 30.4 脂質 18.2 塩分 1.9
		福豆	大豆	だいち(こむぎ・にゅう・えび・カニ・らっかせい・ごま・クルミ・カシューナッツ・アーモンド)	
5	月	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) 528 熱量(中学年) 585
		ABCスープ	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・だいち・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 640 たんぱく質 24.3 脂質 20.8 塩分 3.1
		鉄腕チキンナゲット(2個)	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	こむぎ・だいち・とりにく	
		元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	にゅう・ゼラチン	
6	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 549
		きのこ中華スープ	ぶなしめじ・鶏肉・たけのこ・にんじん・長ねぎ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・でん粉・がらスープ・ごま油	だいち・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 586 熱量(高学年) 640
		マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素甘口・麻婆豆腐用素	こむぎ・だいち・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・ゼラチン	たんぱく質 27 脂質 17.9 塩分 2.3
7	水	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) 536 熱量(中学年) 600
		噴火湾産ホタテのシチュー	鶏肉・噴火湾産ホタテ・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・ペシャメルソース	こむぎ・にゅう・だいち・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(高学年) 661 たんぱく質 29.2 脂質 24.4 塩分 2.9
		ミートボール(2個)	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・だいち・ごま・ぶたにく・とりにく・りんご	
8	木	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) 569
		さつまい	さつまいも・つきこんにやく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・豚肉・味噌・味パック	だいち・ぶたにく・さば	熱量(中学年) 597 熱量(高学年) 648
		鶏てんぷら梅しそ	鶏肉・大葉・うめぼしペースト・食塩・米粉・小麦粉・鶏卵・でん粉・香辛料・パーム油・大豆油(アレルギー含まず)・ベーキングパウダー	こむぎ・たまご・にゅう・とりにく	たんぱく質 24.4 脂質 18.3 塩分 2.7
9	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 562
		鶏塩鍋	鶏肉・ミートボール・しらたき・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・だいち・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ・ごま)	熱量(中学年) 610 熱量(高学年) 658
13	火	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	だいち・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 21.7 脂質 16.3 塩分 2.5
		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) 524 熱量(中学年) 584
		ウイナーと野菜のケチャップ煮	ポークウイナー・玉ねぎ・にんじん・コーン・枝豆・じゃがいも・さとう・トマト・食塩・ウスターソース・にんにく・コンソメ・油・トマトケチャップ・トマトソース・トマトピューレ・ワイン	こむぎ・だいち・ぶたにく・とりにく(にゅう・オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ごま・バナナ・さば・もも・りんご・ゼラチン)	熱量(高学年) 646 たんぱく質 23.5 脂質 27.3 塩分 2.8
		フレンチオムレツ	液卵・油脂加工品・食塩・でん粉発酵調味料・植物油脂	たまご・だいち	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 600kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.8g 塩分 2.6g 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。

今月の当日パン

～7日～

みなと、地球岬、海陽

～21日～

旭ヶ丘、天神



2024年2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
14	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 596
		味噌汁	鶏肉・つきこんにやく・豆腐・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・いももち・清酒・味噌・かつおエキス	だいたい・とりにく(こむぎ・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) 624 熱量(高学年) 667 たんぱく質 22.9 脂質 15.9 塩分 2.7
		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)	
		ハートのチョコプリン	豆乳加工食品・グラニュー糖・ココアパウダー・でん粉	だいたい(こむぎ・たまご・にゅう)	
15	木 地球 6年 リク エスト 小学校 献立	うどん	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいたい・そば)	熱量(低学年) 580
		根菜うどん	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	こむぎ・だいたい・とりにく・さば	熱量(中学年) 650 熱量(高学年) 681
		きたあかりコロケ	ばれいしょ・パン粉・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油	こむぎ・にゅう・だいたい・ぎゅうにく	たんぱく質 21.4 脂質 17.1 塩分 3.6
		はちみつレモンゼリー	糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ		
16	金	小麦ごはん	麦・ごはん		熱量(低学年) 635
		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ック・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・カレーフレック・スープストック	こむぎ・にゅう・だいたい・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) 675 熱量(高学年) 738 たんぱく質 20.7 脂質 18.6 塩分 2.4
19	月 6年 1組 リク エスト 小学校 献立	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) 558 熱量(中学年) 617
		コーンポタージュ	玉ねぎ・にんじん・コーン・ベーコン・牛乳・生クリーム・コーン・パセリ・バター・食塩・こしょう・野菜ベース・コーンクリーム・スープストック・ベシャメルソース	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(えび・カニ・ぎゅうにく)	熱量(高学年) 676 たんぱく質 21.5 脂質 27.4 塩分 2.7
20	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 544
		ためき汁	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・ごま油	だいたい・ごま(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)	熱量(中学年) 588 熱量(高学年) 631 たんぱく質 21.7 脂質 17.3 塩分 2.5
21	水	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・卵・コンパウンドバター・三温糖	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 530 熱量(中学年) 584
		水餃子スープ	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・だいたい・ごま・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	熱量(高学年) 647 たんぱく質 22.9
		デリヤキハンバーグ	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・だいたい・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・りんご	脂質 17.7 塩分 3.3
22	木	ミルメークココア	さとう・ココアパウダー・食塩	だいたい	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 555
26	月	おやこに親子煮	鶏肉・食塩・三温糖・清酒・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・さとう・長ねぎ・しいたけ・卵・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	こむぎ・たまご・だいたい・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) 584 熱量(高学年) 631 たんぱく質 26.4 脂質 16.9 塩分 2.1
		ちくわ磯辺揚げ	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	こむぎ・だいたい	
27	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 577
		豚汁	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	だいたい・ぶたにく・さば	熱量(中学年) 601 熱量(高学年) 654
28	水	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・だいたい・とりにく	たんぱく質 22.2 脂質 17.7 塩分 1.7
		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) 532
29	木	ポトフ	ポークウインナー・ベーコン・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・だいたい・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 582 熱量(高学年) 635 たんぱく質 22.6
		チキンピカタ	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・だいたい・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	脂質 29.9 塩分 3.2
28	水	チルドチョコ	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・だいたい(こむぎ・らっかせい)	
		給食で日本を巡ろう	肉豆腐	豚肉・厚揚げ・こんにやく・さとう・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・はくさい・干しいたけ・油・かつおエキス・そばつゆ・しょうゆ・みりん・でん粉	こむぎ・だいたい・ぶたにく・さば(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・とりにく・さけ・ゼラチン)
29	木	真ホッケ西京焼き	真ほっけ・みそ	だいたい	
		スパゲティ	小麦粉	こむぎ(たまご・そば)	熱量(低学年) 535
29	木	チキンの	鶏肉・ベーコン・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・こしょう・トマトミックスソース・トマトシーズニング・豆乳クリーム・三温糖・にんにく・トマトケチャップ・ワイン・チキンコンソメ	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・とりにく(オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ごま・バナナ・もも・りんご)	熱量(中学年) 552 熱量(高学年) 593 たんぱく質 28.1
		アンサンブルエッグ	鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・さとう・でん粉・植物油・食酢・食塩・香辛料抽出物	たまご・にゅう・ぶたにく	脂質 16.9 塩分 1.5