

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	ちらし寿司	さとう・醸造酢・にんじん・たけのこ・れんこん・油揚げ・しょうゆ・食塩・ 食用植物油・かんぴょう・干しいたけ・かつお風味調味料・醸造調味料・ みりん・昆布エキス・チキンエキス・煮干エキス・ごはん・強化米	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 602 熱量(中学年) 629 熱量(高学年) 674
		すまし汁	エビボール・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・食塩・ だし昆布パック・だしパック・しいたけ・ 白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ・だいず・えび・ぶたにく・とりにく・ さば(たまご・にゅう・カニ)	たんぱく質 20.5 脂質 19.7 塩分 3.2
		さばカレー餃子(2個)	キャベツ・豚ひき肉・豚脂・鯖骨身・カレールウ・砂糖・醤油・ にんにく・食塩・生姜・こしょう・小麦粉・油	こむぎ・だいず・ぶたにく・さば	
		ひなあられ	うるち米・さとう・発酵調味液・でん粉・トマトパウダー・ ほうれんそうパウダー・食塩・パプリカパウダー・ 昆布・青のり	(こむぎ・たまご・にゅう・だいず・えび・ カニ・らっかせい・いか・ぎゅうにく・ごま・ ぶたにく・とりにく・さば・もも・りんご・ ゼラチン・アーモンド)	
4	月	小型糖蜜パン	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) 549 熱量(中学年) 618
		パンフキンポタージュ	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	こむぎ・にゅう・ぶたにく・ とりにく(たまご・だいず・えび・ カニ・ぎゅうにく)	熱量(高学年) 687 たんぱく質 25.1 脂質 22.2
		若鶏のごま照り焼き	鶏肉・パン粉・植物油・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	塩分 2.8
5	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 576
		大根のそぼろ煮	豚挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにやく・でん粉・ さとう・油・さやいんげん・しょうゆ・チキンコンソメ・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 607 熱量(高学年) 653
6	水	つまみ揚げ	魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油・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・ チリソース和え(2個)	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 21.8 脂質 19.3 塩分 2.4
		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
7	木	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・だいず・ ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 596 熱量(高学年) 659 たんぱく質 21.2
		ジェノベーゼポテト	じゃがいも・バター・ポークウィンナー・ジェノベーペースト・ 粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン(たまご・えび・カニ・ いか・ぎゅうにく・バナナ・りんご・ カシューナッツ・アーモンド)	脂質 27.9 塩分 3.1
		カップレアチーズケーキ	クリームチーズ・さとう・加糖練乳・植物油・ゼラチン・ 脱脂粉乳・濃縮レモン果汁	にゅう・ゼラチン	
8	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 642
		ホタテと野菜の味噌汁	青森県むつ市からホタテを提供していただきました。 むつ産冷凍ベビーホタテ・絹豆腐・油揚げ・だいこん・ にんじん・長ねぎ・味噌・かつおエキス	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) 671 熱量(高学年) 716 たんぱく質 31.4
		つくねハンバーグ	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・大豆粉・ 発酵調味料・チキンエキス	こむぎ・たまご・だいず・とりにく	脂質 21 塩分 3
9	土	ストロベリーフレッシュゼリー	いちご・いちご果汁・砂糖		
		給食で日本を巡ろう	ごはん・強化米 里芋・こんにやく・油揚げ・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・ れんこん・ごぼう・干しいたけ・かつおエキス・しょうゆ・そばつゆ	こむぎ・だいず・とりにく・さば(えび・ カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・ さけ・ゼラチン)	熱量(中学年) 629 熱量(高学年) 672 たんぱく質 19.7
10	日	牛肉コロケ	ばれいしょ・砂糖・たまねぎ・小麦粉加工品・牛肉・牛脂・ 醤油・食塩・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・油	こむぎ・だいず・ぎゅうにく	脂質 18.4 塩分 2.4
		納豆スティック	大豆・納豆菌・食塩・醤油・かつおエキス・発酵調味料・醸造酢・ こんぶエキス・砂糖・粉末醤油	こむぎ・だいず	
11	月	麦ごはん	麦・ごはん		熱量(低学年) 688
		キーマカレー	豚挽肉・大豆ミート・玉ねぎ・トマト・にんじん・にんにく・ ピーマン・牛乳・ソテーオニオン・油・デミグラスソースフレーク・ カレーフレーク	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)	熱量(中学年) 735 熱量(高学年) 800 たんぱく質 22.9
12	月	冷凍フルーツのゼリー和え	ブロックゼリー・パイナップル・黄桃・りんご・さとう	もも・りんご	脂質 24.4 塩分 2.6

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 634kcal たんぱく質 24g 脂質 20.6g 塩分 2.7g 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
~6日~
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

配合表



