



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
9	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) 554 熱量(中学年) 616
		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・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・ ベシヤメルソース	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・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) 677 たんぱく質 23.6 脂質 26.4
		カミカミタコメンチ	スケソウダラすり身・キャベツ・たこ・馬鈴薯澱粉・砂糖・食塩・発酵調味料・ 紅生姜・アオサ粉・パン粉・大豆蛋白・とうもろこし澱粉・菜種油脂・油	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)	たんぱく質 2.7 脂質 26.4 塩分 2.7
10	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 582
		みそ 味噌けんちん汁	豆腐・だいこん・つきこんにやく・油・ごま油・味噌・油揚げ・長ねぎ・ ごぼう・にんじん・かつおエキス	だいず・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) 626 熱量(高学年) 669 たんぱく質 26.9
		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)	脂質 19.3 塩分 2.2
		こざかな 小魚アーモンド	アーモンド・カタクチワシ・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)	たんぱく質 26.9 脂質 19.3 塩分 2.2
11	木	うどん	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 660
		こんさい 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・だいず・とりにく・さば	熱量(中学年) 700 熱量(高学年) 734
		はるま 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・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 23.5 脂質 27.6 塩分 3.8
		レモンカスタードタルト	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・ カスタードクリーム(発酵乳・加糖卵黄・植物油脂・水あめ)・ 加糖れん乳・加工デンプン・レモン果汁	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 660 熱量(中学年) 700 熱量(高学年) 734 たんぱく質 23.5 脂質 27.6 塩分 3.8
12	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 616
		ぶたにく 豚肉と	さつまいも・しょうが・こんにやく・にんじん・枝豆・豚肉・油・ ごま油・一味とうがらし・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・ みりん・清酒・三温糖・でん粉	こむぎ・だいず・ごま・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) 655 熱量(高学年) 707 たんぱく質 25.4
		あまからに さつまいもの甘辛煮	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・揚げ油・食酢・りんごジュース・しょうが汁	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	脂質 16.1 塩分 2.2
		ミートボール(2個)			
15	月	ココアコッペパン	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・ココア	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 573 熱量(中学年) 636
		まめ 豆のミネストローネ	ベーコン・オリーブ油・鶏肉・大豆(黄大豆・青大豆)・いんげんまめ(手亡・ 金時豆)・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・食塩・ ブイヨン・こしょう・にんにく・コンソメ・トマトケチャップ・ワイン	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) 707 たんぱく質 29.6 脂質 23.7
		ほっかいどう 北海道	ばれいしょ・牛乳・脱脂粉乳・乾燥ポテトフレークス・バターミルクパウダー・ 砂糖・食塩・でん粉・パン粉・乾燥全卵・油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず(ごま)	たんぱく質 29.6 脂質 23.7 塩分 3.3
		ミルクほてっと(2個)			
16	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 609
		いわ お祝いしらすたま汁	煮込みもち紅・煮込みもち・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・鶏肉・ 食塩・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(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) 636 熱量(高学年) 681 たんぱく質 22.7
		はな 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 22.7 脂質 15.2 塩分 2
		お祝い紅白ゼリー	水あめ・いちご砂糖漬け・豆乳加工品・砂糖	だいず	たんぱく質 22.7 脂質 15.2 塩分 2
17	水	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) 542 熱量(中学年) 621
		はる 春キャベツの	鶏肉・ベーコン・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・ 食塩・こしょう・生クリーム・ローコンクチキン・チキンコンソメ・ クリームポタージュルウ・パセリ	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) 659 たんぱく質 28.8 脂質 26.5
		ミルクスープ	豚肉・鶏肉・玉ねぎ・米粉・でん粉・砂糖・食塩・パーム油・トマトパウダー・ 粉末米酢・香辛料	ぶたにく・とりにく(こむぎ・たまご・にゅう・ だいず・ぎゅうにく・ごま・やまいも)	たんぱく質 28.8 脂質 26.5 塩分 2.9
		テミグラスソースハンバーグ			
18	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 610
		あつあ 厚揚げの四川風煮	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが・ごま油・ 清酒・みりん・三温糖・味噌・赤味噌・にんにく・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) 649 熱量(高学年) 705 たんぱく質 23.6
		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 23.6 脂質 20.7 塩分 2.1

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 645kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.6g 塩分 2.5g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

★ 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう！！

★ 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

～17日～
みなと・地球岬・海陽

配合表





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
19	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 583
		具だくさん味噌汁	豆腐・つきこんにやく・ごぼう・にんじん・油揚げ・だいこん・長ねぎ・えのきたけ・味噌・かつおエキス	だいた(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) 611 熱量(高学年) 656 たんぱく質 23.9
		羅臼産鮭フライ	鮭・パン粉・バターミックス・食塩・コショウ・油	こむぎ・だいた・さけ(ごま)	脂質 20.4
		胚芽ふりかけ	いりごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削節・砂糖・のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	こむぎ・だいた・ごま	塩分 2.2
22	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 599
		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・だいた・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) 626 熱量(高学年) 669 たんぱく質 26.9
		さば味噌煮	さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	だいた・さば(こむぎ・にゅう)	脂質 22.6 塩分 2.6
23	火	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) 616 熱量(中学年) 671
		ポトフ	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	こむぎ・たまご・にゅう・だいた・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(高学年) 733 たんぱく質 25
		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・とりにく(ごま)	脂質 27.5 塩分 3.2
		クリーム大福	豆乳加工品・砂糖・もち粉・上新粉・還元水あめ・澱粉	だいた(にゅう・ごま・クルミ)	
24	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 576
		なめこの味噌汁	豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・赤味噌・味噌・なめこ・かつおエキス	だいた(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) 626 熱量(高学年) 680 たんぱく質 23.9
		豚肉の美味だれ炒め	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・食塩・三温糖・油・こしょう・おろしりんご・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ・だいた・ぶたにく・りんご	脂質 15.8 塩分 2.2
		ミルクココア	さとう・ココアパウダー・食塩	だいた	
25	木	スパゲティ	小麦粉	こむぎ(たまご・そば)	熱量(低学年) 634
		ミートソーススパゲティ	玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラミンチ・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・粒こしょう・トマトケチャップ・トマトピューレ・ハヤシフレーク・ワイン・粉チーズ・チキンコンソメ	こむぎ・にゅう・だいた・ぶたにく・とりにく・バナナ・りんご(えび・オレンジ・ぎゅうにく・ごま・さば・もも・ゼラチン)	熱量(中学年) 682 熱量(高学年) 731 たんぱく質 29
		ヒレカツ	豚ヒレ肉・食塩・ぶどう糖・パン粉・でん粉・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいた・ぶたにく(ごま)	脂質 23.5 塩分 1.9
		北海道産牛乳プリン	牛乳・砂糖・加糖れん乳	にゅう	
26	金	麦ごはん	麦・ごはん		熱量(低学年) 628
		なかよしカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉・油・食塩・カレーフレーク・チキンコンソメ・豆乳クリーム・にんにく・カレー粉・しょうゆ・ワイン・フライドオニオン・トマト	こむぎ・だいた・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 668 熱量(高学年) 725 たんぱく質 23.1
		洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	脂質 17.8 塩分 1.9
30	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 617
		どさんこ汁	豚肉・にんじん・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・ぶなしめじ・バター・味噌・コーン・しょうが・油・かつおエキス	にゅう・だいた・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) 649 熱量(高学年) 693 たんぱく質 29.8
		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・植物油脂・大豆粉・発酵調味料・チキンエキス	こむぎ・たまご・だいた・とりにく	脂質 21.1 塩分 2.5