



日	曜日	献立	材料	特定原材料 ()はコンタミネーション※	栄養価
1	火	黒糖スライパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・鶏卵・無塩マーガリン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 520 熱量(中学年) 578
		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・スープストック・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) 633 たんぱく質 22.4 脂質 21.3
		鮭メンチカツ (マヨネーズ味)	さけ・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚コラーゲン・さとう・食塩・食用油脂(大豆、パーム他)・醸造酢・ゼラチン・卵・香辛料・植物性たん白・小麦粉・ベーキングパウダー・油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・さけ・ゼラチン	たんぱく質 22.4 脂質 21.3 塩分 2.8
2	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 586
		大根のそぼろ煮	だいこん・にんじん・でん粉・つきこんにやく・三温糖・厚揚げ・枝豆・豚挽肉・しょうが・かつおエキス・油・しょうゆ	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) 629 熱量(高学年) 686
		にんじんシリシリ <small>新メニュー</small>	にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油	だいず・ごま	たんぱく質 26 脂質 21.4 塩分 1.9
3	木	スライパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 557 熱量(中学年) 610
		ぎょうざスープ	水ぎょうざ・にんじん・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・しいたけ・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・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく(たまご・えび・カニ)	熱量(高学年) 671 たんぱく質 26.1
		若鶏のごま照り焼き	とり肉・パン粉・粉末状植物性たん白・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	脂質 23.8
		マーシャル・ピンス	食用油脂(大豆油、パーム油、コーン油)・さとう・大豆粉・ココアパウダー・脱脂粉乳・食塩	にゅう・だいず(こむぎ・らっかせい)	塩分 3.5
4	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 569
		根菜のコロコロ煮	とり肉・塩こうじ・にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・たけのこ・こんにやく・大豆・枝豆・なると・さとう・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・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) 598 熱量(高学年) 645
		州立風味フライ(2個)	魚肉(いとより・とびうお)・でん粉・粉末状大豆たん白・卵白粉・植物油・食塩・さとう・かにエキス・発酵調味料・パン粉・小麦粉・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 22.4 脂質 16.6 塩分 2
7	月	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・鶏卵・コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 681 熱量(中学年) 745
		ニョッキのクリーム煮	コーン・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・ベーコン・ポテトニョッキ・クリームコーン・牛乳・生クリーム・コーンクリーム・こしょう・チキンコンソメ・バター・クリームシチューフレーク・ベシャメルソース・スープストック	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) 817 たんぱく質 24.5
		チーズポテト春巻き	粒状植物性たん白・植物油・乾燥マッシュポテト・でん粉・玉ねぎ・さとう・チーズ・小麦粉・ショートニング・コンソメパウダー・食塩・香辛料・粉あめ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・とりにく	脂質 33.2 塩分 3.7
8	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 567
		わかめスープ	わかめ・豆腐・うずら卵・にんじん・長ねぎ・ごま・食塩・スープストック・ブイヨン・こしょう	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(えび・カニ)	熱量(中学年) 617 熱量(高学年) 670
9	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・鶏卵・コンパウンドバター・三温糖	こむぎ・たまご・にゅう	たんぱく質 26.7 脂質 19 塩分 1.6
		やさいとウインナーのスープ	ベーコン・はくさい・にんじん・ブロッコリー・ウインナー・玉ねぎ・わかめ・スープストック・チキンコンソメ・こしょう・パセリ	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)	熱量(高学年) 706 たんぱく質 25.3
		コーンフライ	とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油・さとう・全粉乳・食塩	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)	脂質 30.4 塩分 3.6
10	木	スパゲティ	小麦粉	こむぎ(たまご・そば)	熱量(低学年) 619
		トマトのクリームスパゲティ	玉ねぎ・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・脱脂粉乳・油・こしょう・ベーコン・チーズ・生クリーム・チキンコンソメ・ベシャメルソース・トマトソース・クリームポタージュルウ	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) 670 熱量(高学年) 723
		ミートボール(2個)	とり肉・玉ねぎ・パン粉・粒状植物性たん白・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・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・りんご	たんぱく質 26.3 脂質 22.2 塩分 4.2
11	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 589
		相性汁 <small>新メニュー</small>	とり肉・塩こうじ・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・絹豆腐・長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパック・牛乳	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく・さば	熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 665
		カレーのからあげ	かれい・小麦粉・パン粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油	こむぎ・だいず	たんぱく質 29.7
		胚芽ふりかけ	ごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削節・さとう・のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	こむぎ・だいず・ごま	脂質 17.7 塩分 2.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 644kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.2g 塩分 2.8g

二次元コードからメール登録や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ゅう。)

★魚には骨があります。気をつけて食べましゅう。

★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ゅう。

★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。

★献立表はメール配信をしております(登録サイト: http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)

★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>)

※特定原材料表記の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

～9日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱
～29日～
みなと・地球岬・天沢・海陽

配合表



メール登録





日曜日	献立	材料	特定原材料 ()はコンタミネーション※	栄養価
14月	スライスパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 621 熱量(中学年) 672
	えびボールスープ(しょうゆあじ)	にんじん・エビボール・しいたけ・長ねぎ・はるさめ・わかめ・食塩・しょうゆ・ラーメンスープ・こしょう・がらスープ	こむぎ・だいず・えび・ごま・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう・カニ)	熱量(高学年) 727 たんぱく質 19.9
	かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・パン粉・でん粉・小麦粉・植物油脂・水あめ・さとう・しょうゆ・発酵調味料・ウスターソース・香辛料	こむぎ・だいず・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	脂質 30.7 塩分 3.4
	クリームゴールド	食用油脂・さとう・水あめ・ホエイパウダー・全粉乳・脱脂粉乳・食塩	にゅう・だいず(こむぎ・らっかせい)	
15火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 572
	さつまい	さつまいも・にんじん・つきこんにやく・豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・とり肉・塩こうじ・味噌・かつおエキス	だいず・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) 612 熱量(高学年) 672
	大豆の磯煮	大豆・にんじん・つきこんにやく・豚肉・さやいんげん・ひじき・油・三温糖・しょうゆ・みりん・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく	たんぱく質 26.6 脂質 14.1 塩分 2.3
16水	バターロール	強力粉・さとう・食塩・鶏卵・イースト・イーストフード・マーガリン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 644
	イタリアンスープ	ベーコン・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・スープストック・しょうゆ・食塩・こしょう・ぶなしめじ	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(中学年) 650 熱量(高学年) 658 たんぱく質 23.9
	まだらガーリックフライ	真だら・パン粉・小麦粉・バター粉・食塩・にんにく・こしょう・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・えび・カニ・いか・いくら・ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・さば)	脂質 25.6 塩分 3
	チーズデザート(アップル)	りんご果肉シロップ漬・クリームチーズ・糖類・加糖練乳・植物油脂・ゼラチン・濃縮りんご果汁・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁	にゅう・りんご・ゼラチン	
17木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 606
	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) 646 熱量(高学年) 696 たんぱく質 23.6
	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	脂質 20.4 塩分 2.1
18金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 617
	ハヤシライス	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・マッシュルーム・トマト・トマトピューレ・にんにく・油・バター・エスパニョールソース・ハヤシフレーク・ビーフシチューフレーク	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(たまご・らっかせい・ごま・さば・もも・ゼラチン)	熱量(中学年) 673 熱量(高学年) 729 たんぱく質 21.3
	冷凍フルーツのゼリー和え	りんご果汁・パイナップル・黄桃・りんご・さとう	もも・りんご	脂質 18.2 塩分 2.4
23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・鶏卵・コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 529 熱量(中学年) 586
	スパゲティ入りコーンスープ	スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・とり肉・コーン・コーンクリーム・脱脂粉乳・チキンコンソメ・生クリーム・食塩・バター・こしょう・パセリ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 649 たんぱく質 27.7
	てりやきチキン	とり肉・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 21.2 塩分 2.8
24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) 671
	五目うどん	さとう・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・えのきたけ・とり肉・塩こうじ・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	こむぎ・たまご・だいず・とりにく(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(中学年) 702 熱量(高学年) 733 たんぱく質 24
	しらす入りかき揚げ	小麦粉・玉ねぎ・パーム油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・しゆんぎく・粉末状植物性たん白・ベーキングパウダー・油	こむぎ・だいず(えび・カニ)	脂質 31.2 塩分 4
	焼きプリンタルト	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・香料・乳又は乳製品を主要原料とする食品・脱脂粉乳・香辛料	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	
25金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 609
	ごま汁	さとも・つきこんにやく・とり肉・塩こうじ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・ごま・味噌・だしパック	こむぎ・だいず・ごま・とりにく・さば	熱量(中学年) 654 熱量(高学年) 714
	豚肉の生姜炒め	豚肉・塩こうじ・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・しょうゆ・清酒・油	こむぎ・だいず・ぶたにく	たんぱく質 35.8 脂質 20 塩分 2.2
28月 防災メニュー	麦ごはん	ごはん・麦		熱量(低学年) 626
	ヒートレスカレー	野菜(玉ねぎ・じゃがいも・にんじん)・パーム油・さとう・カレーパウダー・トマトペースト・食塩・ガーリックペースト・ローストココナッツペースト・かつおぶしエキス・香辛料		熱量(中学年) 664 熱量(高学年) 704 たんぱく質 15.4
	洋なし缶	洋なし・さとう	(もも)	脂質 17.3 塩分 3.2
29火	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・鶏卵・無塩マーガリン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 552 熱量(中学年) 605
	春雨とホタテのスープ	ほたて・たけのこ・長ねぎ・にんじん・えのきたけ・はるさめ・でん粉・絹豆腐・食塩・こしょう・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	熱量(高学年) 661 たんぱく質 24.7
	南瓜コロッケ	かぼちゃ・パン粉・小麦粉・玉ねぎ・さとう・乾燥マッシュポテト・食用植物油脂・でん粉・食塩	こむぎ・だいず	脂質 22.2 塩分 3.9
	ハイ!チーズ	ナチュラルチーズ	にゅう	
30水 お月見メニュー	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 659
	しらすたま汁	煮込みもち・しょうゆ・とり肉・塩こうじ・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・にんじん・なると・白しょうゆ・味パック	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・えび・カニ)	熱量(中学年) 703 熱量(高学年) 768
	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・にんにく・油	こむぎ・だいず・ぶたにく	たんぱく質 27.9 脂質 17.7
	お月見デザート	さとう・みかん果汁・ブルーベリー果汁・寒天・加工でん粉	オレンジ(こむぎ・たまご・にゅう)	塩分 2