

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 木	こがたとうみつ <b>小型糖蜜パン</b>	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	熱量(低学年) 576 熱量(中学年) 641
	<b>じゃがベーコン</b>	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	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) 707 たんぱく質 22.9
	<b>メンチカツ</b>	とり肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・さとう・しょうゆ・チキンエキス・食塩・香辛料・おろししょうが・でん粉・植物油	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)	脂質 25.5 塩分 2.7
	げんえん <b>減塩ソース</b>	黒さとう・リンゴピューレ・トマト・玉ねぎ・にんじん・食塩・とうもろこしでん粉・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料	だいず・りんご(こむぎ・にゅう・えび・オレンジ・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とり・さば・もも・ゼラチン)	
2 金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 601
	ちゅうか <b>中華スープ</b>	卵・豚肉・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・こしょう・はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油・塩こうじ	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・とり・りんご(えび・カニ)	熱量(中学年) 661 熱量(高学年) 718
	どうふ <b>マーボー豆腐</b>	豆腐・豚挽肉・大豆ミート・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・麻婆豆腐の素	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とり・りんご	たんぱく質 29.8 脂質 18.9 塩分 3.4
5 月	<b>わかめごはん</b>	ごはん・わかめごはんの素	(えび・カニ)	熱量(低学年) 554
	じゅ <b>なめこ汁</b>	絹豆腐・味噌・油揚げ・長ねぎ・わかめ・なめこ・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・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 596 熱量(高学年) 639
	しろみぎかな <b>白身魚フライ</b>	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ)	たんぱく質 21.9
	<b>しょうゆ</b>	食塩・大豆・小麦	こむぎ・だいず	脂質 17.1 塩分 3.8
6 火	こがた <b>小型コッペパン</b>	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) 563 熱量(中学年) 624
	<b>さつまいもの</b> <b>クリーム煮</b>	コーン・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・ベーコン・さつまいも・牛乳・食塩・こしょう・生クリーム・バター・コーンクリーム・チキンコンソメ・クリームシチューフ레이크・ベシャメルソース・ローコンクチキン	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) 689 たんぱく質 23.7 脂質 26.3
	にくだんご <b>ビッグ肉団子</b>	とり肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とり・りんご	塩分 3.5
	あじ <b>ケチャップ味(2個)</b>	トマトケチャップ・さとう・醸造酢・しょうゆ・しょうが		
7 水	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 591
	ぶたにく・はるさめ・ちゅうかいた <b>豚肉と春雨の中華炒め</b>	豚肉・にんにく・塩こうじ・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ごま油・はるさめ・厚揚げ・オイスターソース・油・テンメンジャン・しょうゆ・コチジャン・たけのこ	こむぎ・だいず・えび・カニ・いか・ごま・ぶた にく・さば	熱量(中学年) 628 熱量(高学年) 680 たんぱく質 26.9
	<b>さんまうまか煮</b>	さんま・上白糖・薄口しょうゆ・濃口しょうゆ・本みりん・食塩	こむぎ・だいず	脂質 19.4 塩分 1.9
8 木	<b>うどん</b>	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 566
	にく <b>肉うどん</b>	さとう・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・えのきたけ・豚肉・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・油	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・とり・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 596
	がた <b>タコ型たこ焼き</b>	かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・植物油・ねぎ・しょうが酢漬・さとう・食塩	こむぎ・だいず	たんぱく質 23.8
	<b>チーズワッフル</b>	さとう・小麦粉・チーズ・鶏卵・植物油・脱脂粉乳	こむぎ・たまご・にゅう	脂質 23.6 塩分 3.8
9 金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 594
	じゅ <b>かぼちゃもち汁</b>	かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・とり肉・なると・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・鯛だし	こむぎ・だいず・とり・さば(たまご・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) 637 熱量(高学年) 694
	てづく <b>手作りやきとり丼</b>	玉ねぎ・塩こうじ・食塩・こしょう・豚肉・油・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のタレ	こむぎ・だいず・ぶたにく・とり・りんご	たんぱく質 26.4
	<b>ねりからし</b>	からし・食塩		脂質 19.1 塩分 2.5
12 月	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 649
	とりばいたんなべ <b>鶏白湯鍋</b>	とり肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・にんじん・油揚げ・にら・長ねぎ・はくさい・鶏白湯スープの素・清酒	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とり にく(えび・カニ・ぎゅうにく・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン)	熱量(中学年) 684
	さけ <b>鮭フライ</b>	鮭・パン粉・ショートニング・ぶどう糖・イーストフード・バター・ミックスマックス・ライ麦粉・コーンフラワー・油	こむぎ・だいず・さけ(たまご・にゅう)	熱量(高学年) 736 たんぱく質 30.5
	<b>しょうゆ</b>	食塩・大豆・小麦	こむぎ・だいず	脂質 23 塩分 3.5
13 火	こがた あ <b>小型揚げパン</b>	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・グラニュー糖・油	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 607 熱量(中学年) 679
	だいず <b>大豆のトマトシチュー</b>	大豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・ダイストマト・ブロッコリー・さとう・オリーブ油・こしょう・デミグラスソースフ레이크・豆乳クリーム・にんにく・トマトケチャップ・ハヤシフ레이크・ピーフシチューフ레이크・ワイン・スープストック	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とり・バナナ・りんご・ゼラチン	熱量(高学年) 749 たんぱく質 24.4
	<b>カルシウム</b> <b>チーズオムレツ</b>	卵・植物油・食塩・チーズ・乳等を主要原料とする食品・でん粉発酵調味料・小麦粉・チーズフード・さとう	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	脂質 33.7 塩分 3.5
14 水	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 558
	ぶたにく <b>豚汁</b>	豚肉・にんじん・塩こうじ・こんにゃく・じゃがいも・絹豆腐・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・油・味噌・しょうが・味パック	だいず・ぶたにく・さば	熱量(中学年) 590 熱量(高学年) 635
	うめに <b>いわしの梅煮</b>	いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつお削りぶし・さとう・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・昆布だし	こむぎ・だいず	たんぱく質 24.3 脂質 18.3 塩分 1.7
15 木	<b>メロンパン</b>	強力粉・さとう・食塩・脱脂粉乳・鶏卵・イースト・イーストフード・マーガリン・小麦粉・ベーキングパウダー	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 608 熱量(中学年) 616
	エービーシー <b>ABCスープ</b>	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(高学年) 623 たんぱく質 16.1
	<b>かにクリーミーフライ</b>	パン粉・牛乳・植物油・脱脂濃縮乳・かに・さとう・粉末卵白・でん粉・乳等を主原料とする食品・ゼラチン・食塩・かにエキス・ブイヨン・香辛料・えびエキス	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・えび・カニ・とり・ゼラチン	脂質 25.4 塩分 2.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 629kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.1g 塩分 2.9g

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よ。)

★魚には骨があります。気をつけて食べましょ。

★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。

★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/org/2260/mail\\_k.html](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org/2260/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/org/9600.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

配合表

メール登録

6日～旭ヶ丘・天神  
21日～蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱  
28日～みなと・地球岬・天沢・海陽



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
16金	むぎ 麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 660
	ホタテと たまご うずら卵のカレー	じゃがいも・玉ねぎ・ダイストマト・にんじん・ほたて・油・食塩・うずら卵・ 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	こむぎ・たまご・だいず・とりにく	熱量(中学年) 718 熱量(高学年) 781 たんぱく質 21.7
	おうとうかん 黄桃缶	桃・グラニュー糖	もも	脂質 16.6 塩分 2.4
19月	こがた こくとう 小型黒糖パン	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) 595 熱量(中学年) 645
	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・コーンクリーム・ベ シャメルソース・スープストック・パセリ・バター・食塩・こしょう・ 野菜ベース	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) 717 たんぱく質 24.2 脂質 27.8
	つまみ揚げ ちりソース和え(2個)	魚肉すり身・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・清酒・にんにく・しょうが・ トウバンジャン・中華だし・長ねぎ	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	塩分 3.1
20火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 568
	キャベツと豚肉の味噌炒め	豚肉・キャベツ・厚揚げ・三温糖・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤味噌・味噌・ しょうが・にんにく・油・テンメンジャン・しょうゆ・清酒・トウバンジャン	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(中学年) 603 熱量(高学年) 651
	ごもく あつや たまご 五目厚焼き玉子	鶏卵・さとう・小麦でん粉・食用植物油脂・人参・グリーンピース・ひじき・しい たけ・ねぎ・米発酵調味料・食塩・しょうゆ・和風だし・醸造酢	こむぎ・たまご・だいず	たんぱく質 26.4 脂質 17.7 塩分 2
21水	りんごパン	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・ドライアップル	こむぎ・たまご・にゅう・りんご	熱量(低学年) 531 熱量(中学年) 586
	ベーコンと たまご うずら卵のスーフ ささみチーズフライ	うずら卵・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・チキンコンソ メ・こしょう・スープストック とり肉・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・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・と りにく・ゼラチン こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	熱量(高学年) 649 たんぱく質 26.3 脂質 22.9 塩分 3.1
	ラーメン	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 563
22木	むらあん 室蘭カレーラーメン	玉ねぎ・ソテーオニオン・にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・パインアップ ルジュース・わかめ・うずら卵・きざみチャーシュー・でん粉・こしょう・にん じんペースト・野菜ベース・ウスターソース・にんにく・がらスープ・カレー粉・ カレーフレーク・清湯スープ・黒しょうゆラーメンスープ・油・そばつゆ・トマ トケチャップ・フルーツチャツネ・しょうゆ・みりん・清酒	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・バナナ・さば・りんご(えび・カニ・ オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ごま・ もも・ゼラチン・カシューナッツ)	熱量(中学年) 603 熱量(高学年) 652 たんぱく質 21.6 脂質 22.5 塩分 5.1
	はるま 春巻き	小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・水あめ・植物油脂・しょうゆ・はるさめ・ でん粉・ショートニング・さとう・とり肉・大豆粉・食塩・コーンフラワー・ カキエキス・おろししょうが・がらスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく(えび)	
23金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 585
	ごもく 五目きんぴら	豚肉・さつま揚げ・塩こうじ・しらたき・さとう・ごま・ごぼう・だいこん・に んじん・ピーマン・ごま油・一味とうがらし・かつおエキス・油・うすくちしょ うゆ・しょうゆ	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) 619 熱量(高学年) 669 たんぱく質 26.9
	てぼもと 手羽元やわらか煮	鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・水あめ・清酒	こむぎ・だいず・とりにく	脂質 18.6 塩分 2
26月	こがた どうみつ 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・鶏卵・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) 533 熱量(中学年) 594
	はくさい にくばんご 白菜と肉団子のスーフ	にんじん・肉団子・マロニー・長ねぎ・白菜・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・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりに く・ゼラチン(たまご・えび・カニ・ぎゅうにく・ やまいも・りんご)	熱量(高学年) 655 たんぱく質 20.9
	やさい 野菜コロケ	パン粉・乾燥マッシュポテト・さとう・玉ねぎ・でん粉・グリーンピース・ とうもろこし・にんじん・食塩・油	こむぎ・にゅう・だいず	脂質 22.5 塩分 2.7
27火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 557
	みそ 味噌けんちん汁	絹豆腐・だいこん・こんにゃく・ごま油・味噌・油揚げ・長ねぎ・ごぼう・にん じん・かつおエキス・味バック・塩こうじ・だし昆布バック	だいず・ごま・さば(こむぎ・えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・さけ・ゼラチン)	熱量(中学年) 600 熱量(高学年) 642
	おろしハンバーグ	とり肉・豚肉・玉ねぎ・しょうが・豚脂・でん粉・米粉・トマトペー スト・ポークエキス・さとう・食塩・マスタード・香辛料・しょうゆ・ おろしだいこん・発酵調味料・オニオンエキス	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 22.5 脂質 17 塩分 2.9
28水	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・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) 561 熱量(中学年) 623
	とりにく やさい 鶏肉と野菜のトマト煮	とり肉・さとう・じゃがいも・枝豆・玉ねぎ・ダイストマト・にんじん・プロッ コリー・オリーブ油・豆乳クリーム・バター・こしょう・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・ ハヤシフレーク・ビーフシチューフレーク・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	熱量(高学年) 684 たんぱく質 27.2
	イカリングフライ(2個)	いか・パン粉・食塩・全卵・香辛料・油	こむぎ・たまご・だいず・いか・ゼラチン(にゅう・ えび・カニ)	脂質 26.1 塩分 3.2
	げんえん 減塩ソース	黒さとう・リンゴピューレ・トマト・玉ねぎ・にんじん・食塩・ とうもろこしでん粉・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料	だいず・りんご(こむぎ・にゅう・えび・オレンジ・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さば・も も・ゼラチン)	
29木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 621
	しろ 白だしおでん	ミニがんも・魚河岸揚げボール・はんぺんあられ・うずら卵・だいこん・にんじ ん・こんにゃく・しょうが・清酒・みりん・かつおエキス・だし昆布バック・関 西風うどんだし	こむぎ・たまご・だいず・ごま・やまいも(にゅう・ 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) 652 熱量(高学年) 705 たんぱく質 27.2
	みそ に さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	だいず・さば	脂質 23.7 塩分 3.1
30金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 616
	おやこに 親子煮	とり肉・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) 648 熱量(高学年) 695
	いそべ あ ちくわ磯辺揚げ	魚肉すり身・でん粉・食塩・発酵調味料・さとう・ 植物油・天ぷら粉・アオサ	こむぎ・だいず	たんぱく質 24.7 脂質 20.8
ハロウィンデザート	水あめ・かぼちゃペースト・さとう・植物油脂・豆乳・大豆粉・食塩	だいず	塩分 2	