

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
2	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) 647 熱量(中学年) 710
		はくさい 白菜とミートボールの クリーム煮	はくさい・ミートボール・にんじん・クリームコーン・コーンクリーム・生クリーム・牛乳・バター・ローコンクチキン・こしょう・ベシヤメルソース・クリームシチューフレーク	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく (たまご・えび・カニ)	熱量(高学年) 772 たんぱく質 25.1 脂質 31.4
		さけ 鮭メンチカツ (マヨネーズ味)	鮭・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・でん粉・豚コラーゲン・さとう・食塩・食用油脂・醸造酢・ゼラチン・卵・香辛料・パン粉・ベーキングパウダー	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・さけ・ゼラチン	塩分 3.1
		ブルーベリージャム	ブルーベリー・さとう		
4	水	こがた 小黒糖パン	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) 656 熱量(中学年) 720
		ペンネボロネーゼ	ペンネ・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース・パセリ・豚挽肉・バター・ブイヨン・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・油・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・しょうゆ・ミートソース大豆・粉チーズ	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) 804 たんぱく質 29.7 脂質 25.6 塩分 2.5
		フレンオムレツ	鶏卵・でん粉・さとう・しょうゆ・醸造酢・米発酵調味料・食塩・和風だし・食用植物油脂	こむぎ・たまご・だいず	
5	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) 544
		こんさい 根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・とり肉・油揚げ・干しいたけ・だし昆布パック・かつおだしパック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	こむぎ・だいず・とりにく・さば	熱量(中学年) 577 熱量(高学年) 604
		かぼちゃ 南瓜コロッケ	かぼちゃ・パン粉・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	たんぱく質 23.2 脂質 17.4
		げんき 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	塩分 3.4
6	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 638
		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) 674 熱量(高学年) 728 たんぱく質 25
		てつわんぎょうざ 鉄腕餃子(2個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・とり肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油脂・さとう・魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・還元水あめ・大豆粉	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	脂質 25.2 塩分 1.8
9	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 572
		ふたじ 豚汁	豚肉・にんじん・塩こうじ・こんにやく・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) 605 熱量(高学年) 649
		いわしの いわしの梅煮	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 24.7 脂質 18.3
		きくらげのり	しょうゆ・さとう・水あめ・のり・きくらげ	こむぎ・だいず	塩分 2.1
10	火	メロンパン	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) 626 熱量(中学年) 634
		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・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(高学年) 643 たんぱく質 20.5 脂質 26
		チキンロイヤルカツ	とり肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・さとう・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいず・とりにく・りんご	塩分 2.8
11	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 618
		だいこん 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・とり挽肉・しょうが・かつおエキス・油・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) 669 熱量(高学年) 717
		からあげ ほっけ唐揚げ しょうゆ味	ほっけ・小麦粉・でん粉・食塩・さとう・粉末魚しょう(いわし、かつお)・しょうゆ・みりん・しょうが・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	たんぱく質 27.7 脂質 20 塩分 2.2
12	木	せわり 背割パン はきそばを はさんで食べよう	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) 608 熱量(中学年) 672
		コーンポタージュ (野菜入り)	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・ベシヤメルソース・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) 743 たんぱく質 23.5 脂質 25.3
		ポーク焼きそば	小麦粉・食塩・キャベツ・にんじん・中濃ソース・植物油・さとう・豚肉・粉末ソース・食塩・香辛料・粉末しょうゆ・ポークエキス	こむぎ・だいず・えび・ぶたにく・とりにく・もも・りんご	塩分 3.5
13	金	むぎ 麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 673
		チキンカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・とり肉・塩こうじ・ディナーカレーフレーク・アレルゲンフリーカレーフレーク・ソニオン・デミグラスソースフレーク・アップルソース・ウスターソース・にんにく・油・トマトケチャップ・パーモントフレーク・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(たまご・えび・カニ・さけ)	熱量(中学年) 736 熱量(高学年) 801 たんぱく質 23.8 脂質 19
		かん 洋なし缶	洋なし・さとう	(もも)	塩分 2.5

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 649kcal たんぱく質 25.7g 脂質 22.3g 塩分 2.6g

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。
- ★ お子様は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](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>)

今月の当日パン

～4日～  
旭ヶ丘・天神  
～25日～  
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

配合表



メール登録



※ 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。



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	月	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 558
		<b>ガタタンスープ</b>	木綿豆腐・えび・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ごま油・しょうが・にんにく・しょうゆ・とりがらすープ・食塩・シャンタン・こしょう・でん粉	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・えび・ぎゅう・にく・ごま・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(カニ・らっかせい・いか・オレンジ・クルミ・さけ・さば・もも・りんご)	熱量(中学年) 586 熱量(高学年) 631 たんぱく質 23.3 脂質 17.7
		<b>白身魚フライソース</b>	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油 醸造酢・玉ねぎ・トマト・レモン・にんにく・さとう・食塩・かつおエキス・香辛料	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ) だいず	塩分 2.2
17	火	<b>スライスパン</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) 580 熱量(中学年) 641
		<b>パンフキンポタージュ</b>	牛乳・かぼちゃ・パンフキンペースト・コーンクリーム・こしょう・食塩・ローコンクチキン・生クリーム・野菜ベース・にんじんペースト・パセリ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・えび・カニ・ぎゅう・にく・やまいも)	熱量(高学年) 708 たんぱく質 23.9
		<b>デミグラスソースハンバーグ</b>	とり肉・牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・牛脂・食塩・しょうゆ・ウスターソース・香辛料・植物油脂・加工でん粉・デミグラスソース・トマトケチャップ・さとう・発酵調味料・トマトピューレ・チキンコンソメ・シーズニングオイル	こむぎ・だいず・ぎゅう・にく・ぶたにく・とりにく・りんご(たまご・にゅう・えび・カニ)	脂質 27 塩分 3.1
18	水	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 584
		<b>しらたま汁</b>	煮込みもち・しょうゆ・とり肉・長ねぎ・塩こうじ・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) 627 熱量(高学年) 686
		<b>豚肉の味噌炒め</b>	豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・油・味噌・しょうゆ・みりん・さとう・にんにく・ごま	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	たんぱく質 28.2 脂質 14.9 塩分 1.9
19	木	<b>ラーメン</b>	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 577
		<b>豚骨ラーメン</b>	チャーシュー・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・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 616 熱量(高学年) 657
		<b>白花豆コロッケ</b>	いんげんまめ・乾燥マッシュポテト・バター・さとう・食塩・パン粉・でん粉・植物油脂	こむぎ・にゅう・だいず(たまご・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 25 脂質 24.6 塩分 4.6
20	金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 571
		<b>おろしきのこ汁</b>	木綿豆腐・大根・にんじん・長ねぎ・まいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ・だし昆布パック・かつおだしパック・味噌	だいず(さば)	熱量(中学年) 593 熱量(高学年) 634
		<b>さばの和風カレー煮</b>	さば・しょうゆ・さとう・みりん・昆布エキス・でん粉・カレー粉・オニオンエキス	こむぎ・だいず・さば	たんぱく質 23 脂質 20 塩分 2.1
24	火	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 630
		<b>洋風おでん</b>	だいこん・にんじん・ポークウインナー・こんにやく・うずら卵・厚揚げ・たこつみれ・とりつみれ・ブイヨン・チキンコンソメ・清酒・こしょう・食塩	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぎゅう・にく・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 665 熱量(高学年) 714
		<b>春巻き</b>	豚肉・小麦粉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・粉末水あめ・ラード・でん粉・春雨・ショートニング・植物油脂・香味油・しいたけエキスパウダー・大豆粉・ポークエキス・さとう・コーンフラワー・食塩・しょうがペースト・香辛料	こむぎ・だいず・ぶたにく(にゅう・えび)	たんぱく質 23.6 脂質 25.4 塩分 1.8
25	水	<b>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) 533 熱量(中学年) 590
		<b>白菜と肉団子のスープ</b>	にんじん・肉団子・マロニー・長ねぎ・はくさい・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) 654 たんぱく質 22.7 脂質 22.8
		<b>野菜もっちゃんフライ</b>	じゃがいも・にんじん・ごぼう・長ねぎ・乾燥おから・パン粉・玉ねぎ・キャッサバでん粉・とり肉・プロセスチーズ・さとう・みりん風調味料・しょうゆ・かつお節・調合油・食塩・上新粉	こむぎ・にゅう・だいず・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)	塩分 2.7
26	木	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 662
		<b>三平汁</b>	鮭・じゃがいも・だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが・だし昆布・清酒・食塩・うすくちしょうゆ・かつおエキス	こむぎ・だいず・さけ(えび・カニ・いか・ぎゅう・にく・ぶたにく・とりにく・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 708 熱量(高学年) 754
		<b>チキンカツ</b>	とり肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・小麦粉・でん粉・米粉・植物性油脂	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 33.8 脂質 21.6
27	金	<b>納豆</b>	大豆・しょうゆ・さとう・みりん・食塩・かつお節エキス・昆布エキス・魚醤・醸造酢	こむぎ・だいず	塩分 1.3
		<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(低学年) 575
		<b>白老産牛肉を</b>	牛肉・しらたき・さとう・たけのこ・たもぎ茸・玉ねぎ・かつおエキス・しょうゆ・清酒	こむぎ・だいず・ぎゅう・にく(えび・カニ・いか・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 629 熱量(高学年) 685
30	月	<b>にんじんシリシリ</b>	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 29.1 脂質 15.6 塩分 2.3
		<b>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) 615 熱量(中学年) 680
		<b>ホワイトシチュー</b>	とり肉・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・ベシヤメルソース・チキンコンソメ・スープストック・塩こうじ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(高学年) 748 たんぱく質 31.8 脂質 26.4
<b>北海道産ホタテ</b>	ほたて貝柱・パン粉・食塩・ぶどう糖・ベーキングパウダー・油	こむぎ・だいず	塩分 2.9		
<b>貝柱フライ(2個)ソース</b>	醸造酢・玉ねぎ・トマト・レモン・にんにく・さとう・食塩・かつおエキス・香辛料	だいず			

あしべつしめいぶつ く  
芦別市名物の具だくさんでとろみ  
のあるスープです

しるみざかな  
**白身魚フライ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**

とんこつ  
**豚骨ラーメン**

しらなまめ  
**白花豆コロッケ**