

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	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 612
		さつまいも汁	さつまいも・にんじん・つきこんにやく・絹豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・とり肉・味噌・かつおエキス・塩こうじ	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) 643 熱量(高学年) 694
		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	たんぱく質 26.5 脂質 17.9 塩分 2.5
2	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	熱量(低学年) 538 熱量(中学年) 595
		ワンタンスープ	肉入り冷凍ワンタン・にんじん・長ねぎ・はくさい・豚肉・こしょう・しいたけ・がらすープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 658 たんぱく質 24.7
		チキンピカタ	とり肉・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス・しょうゆ・植物油脂・香辛料・全卵・還元水あめ・小麦粉・米粉・チーズ・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	脂質 20.1 塩分 3.4
		ミルクココア	さとう・ココアパウダー・食塩	だいず	
3	木	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) 570
		しょうゆラーメン	わかめ・にんじん・長ねぎ・もやし・チャーシュー・なると・豚肉・がらすープ・しょうゆラーメンスープ	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく(たまご・えび・カニ)	熱量(中学年) 609 熱量(高学年) 647
		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・豚脂・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 25.2 脂質 24.9 塩分 5.2
4	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 622
		かわりきんぴら	豚肉・ごぼう・にんじん・さつま揚げ・だいこん・しらたき・ごま・さとう・しょうゆ・かつおエキス・油・一味とうがらし・塩こうじ	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) 663 熱量(高学年) 717
		かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・植物油脂・還元水あめ・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)	たんぱく質 24.6 脂質 21.6 塩分 1.8
7	月	小型ココアパン	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・ココア	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 618 熱量(中学年) 682
		ベーコンと野菜のクリーム煮	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・コーン・にんじん・はくさい・グリーンピース・パセリ・牛乳・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・脱脂粉乳・ベシヤメルソース・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) 755 たんぱく質 29.2 脂質 29.9
		つくねハンバーグ	とり肉・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・玉ねぎエキス・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・だいず・とりにく	塩分 3.5
8	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 608
		鶏塩鍋	とり肉・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・はくさい・えのきたけ・鶏塩鍋の素・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(ごま)	熱量(中学年) 639 熱量(高学年) 687
		あじフライソース	あじ・パン粉・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・ぶたにく だいず	たんぱく質 29.4 脂質 19.8 塩分 3.1
9	水	小型りんごコッペパン	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・ドライアップル	こむぎ・たまご・にゅう・りんご	熱量(低学年) 553 熱量(中学年) 608
		白菜と肉団子のスープ	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) 667 たんぱく質 26 脂質 23.8
		鉄腕チキンナゲット(2個)	とり肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・食塩・香辛料・コーンフラワー・米粉・粉末しょうゆ・油	こむぎ・だいず・とりにく	塩分 2.8
		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	
10	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 683
		石狩汁	鮭・じゃがいも・絹豆腐・だいこん・にんじん・長ねぎ・かつおエキス・赤味噌・味噌・だし昆布・油揚げ・塩こうじ	だいず・さけ(こむぎ・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 715 熱量(高学年) 765
		やきとり丼	豚肉・玉ねぎ・しょうゆ・みりん風調味料・上白糖・水あめ粉・植物油・加工でん粉	こむぎ・だいず・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・らっかせい)	たんぱく質 30.4 脂質 27.3 塩分 2.6
		ねりからし	からし・食塩		

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 647kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.5g 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

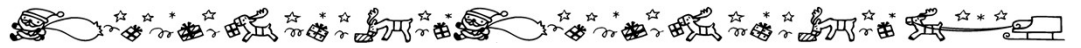
- ～9日～
みなと・地球岬・天沢・海陽
- ～22日～
天神・旭ヶ丘
- ～24日～
八丁平・蘭北・白蘭・喜門岱

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
11	金	むぎ 麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 653
		たまご うずら卵のカレー	じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんじん・とり肉・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・にゅう・だいず・とりにく	熱量(中学年) 716 熱量(高学年) 787 たんぱく質 21.7
		にし 西いぶり りんごゼリー和え	りんご・グラニュー糖	りんご	脂質 16.2 塩分 2.1
14	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 578
		ぶたにく ホタテと豚肉の ちゅうかい 中華炒め	豚肉・ほたて・にんにく・塩こうじ・薄力粉・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・たけのこ・ 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) 615 熱量(高学年) 663 たんぱく質 27.3
		えびしゅうまい (2個)	えび・玉ねぎ・たら・食用精製加工油脂・パン粉・でん粉・さとう・食塩・ほた てエキス・還元水あめ・えびエキス・香辛料	こむぎ・えび(たまご・にゅう・カニ)	脂質 15.7 塩分 2.3
15	火	バターロール	強力粉・さとう・食塩・脱脂粉乳・鶏卵・イースト・マーガリン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 732
		きのこの クリームスープ	コーン・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・枝豆・キャベツ・ぶなしめじ・バ ター・食塩・こしょう・コーンクリーム・ベシヤメルソース・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(中学年) 750 熱量(高学年) 770
		メンチカツ	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・植物油脂	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)	たんぱく質 25.5 脂質 34.8 塩分 3.4
16	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 619
		みそ 味噌バター肉じゃが	じゃがいも・にんじん・しらたき・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・みりん・油・ バター・さとう・しょうゆ・かつおエキス・グリーンピース・塩こうじ	こむぎ・にゅう・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) 658 熱量(高学年) 707 たんぱく質 28.2
		しょうがに いわしの生姜煮	いわし・さとう・しょうゆ・還元水あめ・発酵調味料・魚しょう・ 粉末しょうが	こむぎ・だいず	脂質 16.5 塩分 2.2
17	木	ソフトフランスパン	小麦粉・食塩・イースト・さとう・ラード・麦芽エキス・上新粉	こむぎ・ぶたにく	熱量(低学年) 718
		ハッシュドポーク	ぶなしめじ・豚肉・玉ねぎ・塩こうじ・トマト・にんじん・グリーンピース・バタ ー・食塩・パイオン・こしょう・ウスターソース・豆乳クリーム・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・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(中学年) 775 熱量(高学年) 827 たんぱく質 31
		クリスマス クリスピー フライドチキン	とり肉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・おろしにんにく・香辛料・小麦粉・でん 粉・さとう・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいず・とりにく	脂質 38.6 塩分 3.8
		クリスマス クリスマスケーキ	乳又は乳製品を主要原料とする食品・液全卵・さとう・小麦粉・水あめ・チョコ レート・粉末油脂・ココアパウダー・加糖練乳・加工でん粉	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	たんぱく質 31 脂質 38.6 塩分 3.8
18	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 569
		ちゅうか 中華スープ	わかめ・卵・長ねぎ・きくらげ・豆腐・清酒・ごま・ごま油・鶏ガラスープパウ ダー・塩ラーメンスープ・にんにく・しょうが	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく・とり にく・りんご(えび・カニ)	熱量(中学年) 602 熱量(高学年) 652
		や 焼き肉風 ベビーチーズ	豚肉・にんじん・玉ねぎ・もやし・焼き肉のたれ・油・塩こうじ ナチュラルチーズ	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・りんご にゅう	たんぱく質 28.1 脂質 19.6 塩分 3.7
21	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 530
		かぼちゃもち汁	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	こむぎ・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・さけ・さば・ ゼラチン)	熱量(中学年) 557 熱量(高学年) 601 たんぱく質 20.6
		たれつき にくだんご(2個)	とり肉・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・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	脂質 13.8 塩分 2.3
22	火	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) 557 熱量(中学年) 600
		とりにく 鶏肉のトマト煮	とり肉・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・トマト・にんじん・ブロッコリー・バター・ さとう・こしょう・トマトシーズニング・ウスターソース・チキンコンソメ・ト マトソース・トマトピューレ・ワイン	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく (オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうにく・ ごま・バナナ・さば・もも・りんご・ゼラチン)	熱量(高学年) 662 たんぱく質 33.1
		ほっかいどうさん 北海道産ホタテ 貝柱フライ(2個)	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	脂質 22.2 塩分 2.9
		ソース	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	
23	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 594
		ぶたどん 豚丼	豚肉・塩こうじ・しらたき・さとう・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・三温糖・かつ おエキス・しょうゆ・みりん・清酒	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) 630 熱量(高学年) 679
24	木	こもくあつや 五目厚焼き玉子	鶏卵・さとう・小麦でん粉・食用植物油脂・にんじん・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 30.5 脂質 18 塩分 1.9
		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) 516 熱量(中学年) 583
		しろはなまめ 白花豆のシチュー	とり肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・枝豆・白花豆ペース・クリームコーン・ 生クリーム・牛乳・バター・こしょう・コーンクリーム・ローコンクチキン・チ キンコンソメ・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	熱量(高学年) 652 たんぱく質 25.4 脂質 23.4
ジャーマンポテト	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・ベーコン・食塩・コーン・にんにく・粒 こしょう・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	塩分 3.2		