

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	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 590
		鶏肉のさっぱり煮	だいこん・こんにやく・にんじん・たけのこ・さやいんげん・なると・うずら卵・鶏肉・三温糖・しょうが・にんにく・酢・かつおエキス・しょうゆ・塩こうじ	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・りんご・ゼラチン)	熱量(中学年) 621 熱量(高学年) 667 たんぱく質 23.4
		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)	脂質 19.2 塩分 2
2	火	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) 595 熱量(中学年) 657
		マカロニのグラタン風煮	マカロニ・玉ねぎ・ハム・枝豆・にんじん・パセリ・マッシュルーム・牛乳・バター・こしょう・コーン・コーンクリーム・粉チーズ・ローコンクチキン・ベシヤメルソース	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・らっかせい・ぎゅうにく・ごま・もも・りんご・ゼラチン)	熱量(高学年) 718 たんぱく質 23
		ホタテ風味フライ(2個)	魚肉・でん粉・卵白粉・植物油・食塩・さとう・かにエキス・発酵調味料・パン粉・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	脂質 25.5
		チョコクリーム	水あめ・さとう・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス	こむぎ・だいず(にゅう・らっかせい)	たんぱく質 2.7 塩分 2.7
3	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 619
		ごま汁	さといも・つきこんにやく・鶏肉・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) 651 熱量(高学年) 702
		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 29.8
		節分豆	大豆	だいず(こむぎ・にゅう・えび・カニ・らっかせい・ごま・クルミ・カシューナッツ)	脂質 21.4 塩分 2.1
4	木	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) 540 熱量(中学年) 599
		豆腐のオイスターソーススープ	絹豆腐・にんにく・でん粉・しょうが・にんじん・長ねぎ・雪の下茸・豚肉・オイスターソース・がらすープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 661
		ミートボール(2個)	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・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 26.7
		プリン	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・カラメルソース	にゅう・だいず(こむぎ・たまご)	脂質 21.4 塩分 3.4
5	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 622
		すき焼煮	豚肉・玉ねぎ・塩こうじ・しらたき・さとう・焼き豆腐・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ・かつおエキス・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) 661 熱量(高学年) 717
		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 35.8 脂質 19.2 塩分 3
8	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) 615 熱量(中学年) 677
		野菜入りさつまいもポタージュ	さつまいもペースト・コーン・野菜ベース・牛乳・パセリ・食塩・こしょう・生クリーム・コーンクリーム・ローコンクチキン・にんじん・玉ねぎ・ベーコン	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)	熱量(高学年) 745 たんぱく質 24.7
		鉄腕チキンナゲット(2個)	鶏肉・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	脂質 27.9 塩分 2.8
9	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 600
		味噌おでん	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・こんにやく・しょうが・清酒・みりん・さとう・味噌・赤味噌・しょうゆ・かつおエキス	こむぎ・たまご・だいず・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) 635 熱量(高学年) 685
		春巻き	小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・でん粉・粉末水あめ・植物油脂・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・さとう・鶏肉・カキエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・がらすープ・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)	たんぱく質 20.9 脂質 22 塩分 2.5
10	水	メロンパン	強力粉・さとう・食塩・脱脂粉乳・鶏卵・イースト・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) 653 熱量(中学年) 670
		じゃがベーコン	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) 686
		チキンピカタ	鶏肉・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・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	たんぱく質 20.5 脂質 26.7 塩分 2.1

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 661kcal たんぱく質 25.4g 脂質 23.4g 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。
- ★ お子様が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

- ～2日～
- 八丁平・蘭北・白蘭・喜門岱
- ～17日～
- みなと・地球岬・天沢・海陽
- ～24日～
- 天神・旭ヶ丘

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
12	金	ごはん ポークカレー <small>♡型のにんじんが 入っていたらラッキー♪</small>	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・豚肉・塩こうじ・油・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・トマトケチャップ・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(低学年) 742 熱量(中学年) 806 熱量(高学年) 873 たんぱく質 24.3
		桃缶 レアチーズいちご	桃・グラニュー糖 クリームチーズ・植物油脂・クリーム・乳製品・食塩・生乳・無脂肪牛乳・ さとう・濃縮イチゴ果汁・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁・寒天	もも にゅう	脂質 24.5 塩分 2.6
15	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) 540 熱量(中学年) 590
		水餃子スープ	水餃子・にんじん・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・たけのこ・がらスープ・チキンコンソメ・清酒・しょうゆラーメンスープ	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) 651 たんぱく質 23
		白身魚フライ	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)	脂質 19.2
		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)	塩分 3
マーマレード	水あめ・さとう・なつみかん・みかん・いよかん	(こむぎ・にゅう・だいず・らっかせい・オレンジ・ごま・バナナ・りんご)			
16	火	ごはん	ごはん・強化米 <small>ふんかわんじり 噴火湾産ホタテ・にんじん・だいこん・長ねぎ・じゃがいも・絹豆腐・つきこん</small>		熱量(低学年) 639
		噴火湾汁	噴火湾産ホタテ・にんじん・だいこん・長ねぎ・じゃがいも・絹豆腐・つきこん にゃく・だし昆布・味噌・かつおエキス・赤味噌	だいず(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) 666 熱量(高学年) 711
		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 25.8 脂質 24.5
		ねりからし	からし・食塩		塩分 2.7
17	水	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) 599 熱量(中学年) 649
		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・ 牛乳・バター・食塩・こしょう・生クリーム・コーンクリーム・クリームシ チューフレーク・ベシメルソース・チキンコンソメ・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) 720 たんぱく質 25.3 脂質 28.9
		チキンカツ	鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・植物油脂	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	塩分 3.3
18	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 564
		豚キムチソース	豚肉・玉ねぎ・もやし・えのきたけ・はくさい・にら・キムチ・長ねぎ・食塩・ チーズ・ごま油・こしょう・コチジャン・しょうゆ・清酒	こむぎ・にゅう・だいず・えび・カニ・いか・ごま・ぶたにく・さば・りんご・ゼラチン	熱量(中学年) 594 熱量(高学年) 640
		かにしゅうまい(2個)	玉ねぎ・魚肉すり身・豚脂・かに風味かまぼこ・さとう・かにエキス・食塩・ かに・みりん・オイスターソース・しょうが・香辛料・小麦粉	こむぎ・たまご・だいず・カニ・ぶたにく・ゼラチン	たんぱく質 24.5 脂質 17.8 塩分 1.2
19	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 618
		ちゃんこ鍋 さば味噌煮	ミートボール・焼きちくわ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・はくさい・た もぎ茸・マロニー・さとう・だし昆布・だしパック・しょうゆ・清酒・スープ トック さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・さば・ゼラチン(たまご・にゅう・えび・カニ・ごま)	熱量(中学年) 649 熱量(高学年) 698 たんぱく質 26.4 脂質 21.2 塩分 2.5
22	月	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 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) 640 熱量(中学年) 697
		ベーコンと うずら卵のスープ	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	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) 759 たんぱく質 22.3
		きたあかりコロッケ	ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・牛肉・食塩・ ぶどう糖・油	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく	脂質 22.5 塩分 3.2
		はちみつレモンゼリー	水あめ・レモン果汁・はちみつ		
24	水	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 ンドバター・三温糖	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 591 熱量(中学年) 663
		チキン ブラウンシチュー	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・ぶなしめじ・生クリー ム・しょうが・にんにく・油・デミグラスソースフレーク・トマトピューレ・ピ ーフシチューフレーク・ワイン	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(さば)	熱量(高学年) 731 たんぱく質 24.4 脂質 28
		キャベツメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚脂・ポークオイル・パン粉・コーンフラワー・植物油脂・ フライミックス粉・でん粉・さとう・食塩・ポークエキス・しょうゆ・香辛料	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(えび・カニ)	塩分 3.1
25	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) 716
		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・パイナップ ルジュース・わかめ・うずら卵・チャーシュー・でん粉・こしょう・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) 756 熱量(高学年) 803 たんぱく質 28.3 脂質 30.4 塩分 5.2
		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・だいず・とりにく	
		ババロア シュークリーム	加糖濃縮練乳・全卵・ショートニング・ファットスプレッド・小麦粉・脱脂粉乳・ ゼラチン・さとう・食塩	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ゼラチン	
26	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 620
		大根のそぼろ煮	だいこん・にんじん・でん粉・つきこんにゃく・三温糖・厚揚げ・枝豆・鶏挽 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) 654 熱量(高学年) 701
		さんま削り節煮	さんま・さとう・しょうゆ・みりん・混合削り節・コーンスターチ・昆布エキス・ オニオンエキス	こむぎ・だいず・さば	たんぱく質 27.8 脂質 21.6 塩分 2.2