

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	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) 585 熱量(中学年) 636
	ラビオリスープ	にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ・ブロッコリー・食塩・こしょう・ラビオリ・コンソメ・ローコンクチキン	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 691 たんぱく質 20.2
	コーンフライ	とうもろこし・パン粉・生乳・植物油脂・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 26.4 塩分 3.3
	クリームゴールド	食用油脂・さとう・粉末水あめ・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)	
2火 ひなまつりメニュー	ちらし寿司	さとう・醸造酢・にんじん・たけのこ・れんこん・油揚げ・しょうゆ・食塩・食用植物油脂・かんぴょう・干しいたけ・かつお風味調味料・みりん・昆布エキス・チキンエキス・煮干エキス・ごはん	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 609 熱量(中学年) 655 熱量(高学年) 703
	すまし汁	エビボール・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・桜かまぼこ・食塩・だし昆布・だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ・たまご・だいず・えび・ぶたにく・とりにく・さば(にゅう・カニ)	たんぱく質 22.5 脂質 18.2
	豆腐のそぼろ包み	玉ねぎ・にんじん・えだまめ・植物油脂・豆乳・たらすり身・豆腐・卵白・でん粉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・鶏肉・さとう・発酵調味料・かつおエキス・こんぶエキス・乾しいたけ	こむぎ・たまご・だいず・とりにく	塩分 3.8
	ひなあられ	もち米・さとう・寒天・加工でん粉	(こむぎ・たまご・にゅう・だいず・えび・らっかせい・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・さば・もも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
3水	ココアコッパン	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) 651 熱量(中学年) 721
	コーンポタージュ	牛乳・コーン・パセリ・食塩・こしょう・にんじんペースト・生クリーム・野菜ベース・コーンクリーム・ローコンクチキン	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)	熱量(高学年) 795 たんぱく質 23.8
	白花豆コロッケ	いんげんまめ・乾燥マッシュポテト・無塩バター・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)	脂質 30.5 塩分 2.7
4木 らんらん給食	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 670
	うずら卵のカレー	じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんじん・鶏肉・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) 734 熱量(高学年) 805 たんぱく質 20.8
	りんごゼリー和え 福神漬	りんご・ブロックゼリー だいこん・なす・きゅうり・れんこん・しょうが・なたまめ・しその葉・異性化液糖・しょうゆ・食塩・とうがらし	りんご こむぎ・だいず	脂質 16.9 塩分 2.6
5金	ごはん わかめスープ	ごはん・強化米 わかめ・絹豆腐・うずら卵・にんじん・長ねぎ・ごま・食塩・ブイヨン・こしょう・ローコンクチキン	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(低学年) 578 熱量(中学年) 635 熱量(高学年) 691
	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素	こむぎ・だいず・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・ゼラチン	たんぱく質 25.3 脂質 20.2 塩分 2
8月	ごはん ガタタンスープ	ごはん・強化米 木綿豆腐・むきえび・豚肉・焼きちくわ・塩こうじ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・とりがらスープ・シャンタン	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(低学年) 625 熱量(中学年) 670 熱量(高学年) 716 たんぱく質 28.9 脂質 22
	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	塩分 2.4
	韓国のり	乾のり・ごま油・食塩	ごま(こむぎ・だいず・えび・カニ)	
9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) 705 熱量(中学年) 729
	豚肉と野菜のトマト煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・トマト・じゃがいも・さとう・枝豆・ブロッコリー・オリーブ油・バター・こしょう・生クリーム・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・トマトピューレ・ハヤシフレーク・ビーフシチューフレーク・ローコンクチキン	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) 745 たんぱく質 28.2 脂質 33.2 塩分 3.8
	チキン豆腐バーグ	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・さとう・でん粉・脱脂粉乳・食塩・チキンエキス・トマトピューレ	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	
10水	ごはん 厚揚げの四川風煮	ごはん・強化米 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(低学年) 649 熱量(中学年) 706 熱量(高学年) 757 たんぱく質 27.5
	つまみ揚げ チリソース和え(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・合成清酒・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	脂質 23.6 塩分 2.3

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 665kcal たんぱく質 25.7g 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

～3日～
旭ヶ丘・天神
～17日～

蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

配合表



メール登録



2021年3月分 室蘭市献立表(小学校)



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	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) 605
		味噌ラーメン	コーン・にら・にんじん・長ねぎ・はくさい・なると・もやし・豚肉・ごま油・粒こしょう・がらすープ・味噌ラーメンスープ・にんにく・しょうが	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・さば(たまご・えび・カニ)	熱量(中学年) 648 熱量(高学年) 691
		鉄腕餃子(2個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・鶏肉・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	たんぱく質 27.8
		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	脂質 21.7 塩分 4.5
12	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 579
		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(中学年) 637 熱量(高学年) 693
		豚肉の生姜炒め	豚肉・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 30.5 脂質 18.3 塩分 2.6
15	月	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) 657
		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・鶏肉・クリームコーン・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・無塩バター・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) 721 たんぱく質 26.5
		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 21
		すだちゼリー	水あめ・さとう・すだち果汁		塩分 2.5
16	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 574
		鶏ごぼう汁	鶏肉・油揚げ・塩こうじ・ごぼう・にんじん・長ねぎ・こんにやく・白しょうゆ・食塩・かつおエキス	こむぎ・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) 631 熱量(高学年) 689
		豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんじん・ピーマン・しいたけ・たけのこ・油・さとう・もやし・ごま油・はるさめ・オイスターソース・しょうが・しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	たんぱく質 27.7 脂質 19.9 塩分 2.3
17	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) 590 熱量(中学年) 644
		ポトフ	ベーコン・あらびきウインナー・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(オレンジ・ぎゅうにく・ごま・もも・りんご)	熱量(高学年) 706 たんぱく質 22.7 脂質 24.9
		カマンベール チーズコロッケ	じゃがいも・チーズフード・さとう・乳等を主要原料とする食品・食塩・香辛料・パン粉・でん粉・脱脂大豆粉・コーンフラワー・乾燥卵白・乾燥卵黄・油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ゼラチン(えび・カニ)	塩分 3.5
		果肉入り フルーツゼリー	りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・パインアップルシラップ漬け・水あめ	りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	
18	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 632
		筑前煮	鶏肉・魚河岸揚げボール・塩こうじ・こんにやく・さとう・にんじん・ごぼう・たけのこ・むすび昆布・なると・ごま油・かつおエキス・しょうゆ・みりん	こむぎ・だいず・ごま・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) 681 熱量(高学年) 737 たんぱく質 28.2
		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	脂質 22.5 塩分 2.2
19	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 622
		洋風肉じゃが	じゃがいも・豚肉・塩こうじ・玉ねぎ・さやいんげん・にんじん・油・さとう・カレー粉・トマトケチャップ・しょうゆ・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(中学年) 676 熱量(高学年) 727
		照り焼きチキン	鶏肉・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)	たんぱく質 28.6 脂質 17 塩分 2.2
22	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 584
		白だしおでん	ミニがんと・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・かつおエキス・だし昆布・関西風うどんだし	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) 632 熱量(高学年) 684 たんぱく質 25.2
		真ほっけ塩ザンギ	真ほっけ・でん粉・小麦粉・食塩・こしょう・しょうが・にんにく・油	こむぎ	脂質 20.2 塩分 3.1
23	火	バターパン	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・鶏卵・コンパウンドバター・食塩・イースト	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 541
		チキンミネストローネ	ベーコン・オリーブ油・鶏肉・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・食塩・ブイヨン・こしょう・にんにく・コンソメ・トマトケチャップ・ワイン	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) 601 熱量(高学年) 668 たんぱく質 24.2
		ジャーマンポテト	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ベーコン・コーン・にんにく・粒こしょう・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	脂質 24 塩分 3.8
		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・さとう・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	
24	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 626
		さつまい	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・鶏肉・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) 675 熱量(高学年) 725
		味付きジャンボ肉団子 (2個)	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・さとう・しょうゆ・食塩・チキンブイヨン・加工でん粉・醸造酢・植物油脂・チキンブイヨン・オイスターエキス・ポークエキス	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 23.2 脂質 17.1 塩分 2.7