

日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ()はコンタミネーション※	栄養価
7	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 615
		とさんこ汁	豚肉・にんじん・塩こうじ・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・味噌・コーン・しょうが・油・味パック	にゅう・だいず・ぶたにく・さば	熱量(中学年) 644 熱量(高学年) 689
		さばの和風カレー煮	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 25.2 脂質 22 塩分 2.1
8	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) 603
		肉うどん	さとう・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・たもぎ茸・まいたけ・しめじ・豚肉・かまぼこ・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・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 634 熱量(高学年) 664
		かぼちゃコロケ	かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・小麦粉・たまねぎ・砂糖・濃縮乳・小麦粉加工品・パン粉・果糖ぶどう糖液糖・ラード・でん粉・食塩・パーム油	こむぎ・にゅう・だいず	たんぱく質 23.6
		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 21.5 塩分 3.4
9	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 598
		鶏塩鍋	鶏肉・肉団子・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(たまご・にゅう・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) 630 熱量(高学年) 681
		春巻き	小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・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 25 脂質 22 塩分 3.1
		おさかなふりかけ	混合削り節粉末・さとう・ごま・食塩・しょうゆ・みりん・かつお風味調味料・削節(鰯)・乾燥マッシュポテト・でん粉・黒のり・青のり・削節(かつお)・かぼちゃ粉末・還元水あめ・昆布エキス	こむぎ・だいず・ごま・さば(えび・カニ)	
12	月	糖蜜パン	小麦粉・グラニュー糖・食塩・脱脂粉乳・生イースト・卵・コンパウンドバター・ショートニング・三温糖	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 510 熱量(中学年) 568
		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) 633
		若鶏のピカタ	鶏肉・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス調味料・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 25.1 脂質 21.6 塩分 3.1
13	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 647
		すき焼き	豚肉・はくさい・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・国産水煮いたけ・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) 682 熱量(高学年) 734
		チーズはんぺんフライ	魚肉すり身・チーズ・液卵白・植物油脂・パン粉・水あめ・コーンフラワー・発酵調味料・さとう・食塩・加工でん粉	こむぎ・たまご・にゅう・だいず(えび・カニ)	たんぱく質 31.7 脂質 22.9 塩分 2.7
14	水	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) 582 熱量(中学年) 637
		ABCスープ	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) 692
		メンチカツ	鶏肉・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 22.9 脂質 24.4 塩分 3
		フリン	牛乳・水あめ・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)	
15	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 579
		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) 609 熱量(高学年) 659
		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	たんぱく質 25.4 脂質 13.5 塩分 2.4
16	金	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 656
		なかよしカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・トマト・食塩・油・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・だいず・とりにく	熱量(中学年) 714 熱量(高学年) 774
		黄桃缶	桃・ざらめ糖 グラニュー糖	もも	たんぱく質 23.7 脂質 15 塩分 2.3

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.9g 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よう。
- ★ お子様が好き食べた給食です。給食費は忘れずに納めましよう。
- ★ 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>)

今月の当日パン

～14日～
みなと・地球岬・海陽
～28日～
天神・旭ヶ丘

配合表



メール登録



※ アレルギー物質として特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目を記載しています。
なお、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。

2021年4月分 室蘭市献立表(小学校)



日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 () はコンタミネーション※	栄養価
19	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 603
		味噌味噌バター肉じゃが	じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・さとう・グリーンピース・バター・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	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) 642 熱量(高学年) 691 たんぱく質 26.7
		手羽元やわらか煮	鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・還元水あめ・清酒	こむぎ・だいず・とりにく	脂質 17.9 塩分 1.9
20	火	バーガーパン	小麦粉・生イースト・さとう・食塩・脱脂粉乳・液卵・無塩マーガリン(大豆含む)	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 712 熱量(中学年) 735
		クラムチャウダー	ぼたて貝柱・ベーコン・じゃがいも・アスパラ・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・食塩・こしょう・生クリーム・ローコンクチキン・チキンコンソメ・クリームポタージュルウ・パセリ	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) 757 たんぱく質 28.7 脂質 31.6
		デリヤキハンバーグ	鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・乾燥卵白・水あめ・清酒・チキンエキス	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・りんご	たんぱく質 3.7
		アップルパイ	小麦粉・マーガリン・全卵・脱脂粉乳・食塩・りんご・さとう・ブルーベリー・レモン果汁	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・りんご	脂質 3.7
21	水	菜の華ごはん	ごはん・大根葉・大豆・ぶどう糖・食塩	だいず	熱量(低学年) 569
		お祝いしらたま汁	煮込みもち紅・煮込みもち・ごぼう・にんじん・桜かまぼこ・長ねぎ・鶏肉・だいこん・しょうゆ・かつおエキス・白しょうゆ・食塩	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) 598 熱量(高学年) 643 たんぱく質 20.2
		焼き印入り厚焼き玉子	鶏卵・かつおだし・さとう・食酢・でん粉・食塩・しょうゆ・植物油	こむぎ・たまご・だいず	脂質 12.8
		お祝いゼリー	豆乳クリーム・さとう・水あめ・いちご	だいず(こむぎ・たまご・にゅう)	たんぱく質 2.9
22	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) 543
		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・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) 583 熱量(高学年) 631 たんぱく質 21.6 脂質 20.6 塩分 4.9
		タコ型たこ焼き	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	
23	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 586
		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	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) 627 熱量(高学年) 681 たんぱく質 26.7
		チキン味噌カツ	鶏肉・味噌・食塩・パン粉・米粉・でん粉・香辛料・植物油脂	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	脂質 20.6 塩分 1.8
26	月	ソフトフランスパン	小麦粉・グラニュー糖・食塩・麦芽エキス・生イースト・ラード・上新粉	こむぎ・ぶたにく	熱量(低学年) 582
		ペンネポロネーゼ	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(中学年) 644 熱量(高学年) 704 たんぱく質 30.3 脂質 25.2
		ハーブステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料・加工でん粉	とりにく	たんぱく質 2.9
27	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 577
		豚キムチ	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・ごま・ぶたにく・りんご・ゼラチン	熱量(中学年) 609 熱量(高学年) 656
		かにしゅうまい(2個)	玉ねぎ・魚肉すり身(たら)・豚脂・かに風味かまぼこ・さとう・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 25 脂質 17.9 塩分 1.7
28	水	コッペパン	小麦粉・グラニュー糖・食塩・脱脂粉乳・生イースト・卵・コンパウンドバター・ショートニング	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 570 熱量(中学年) 620
		水餃子スープ	水ぎょうざ・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) 680 たんぱく質 21.1
		野菜もっちゃんフライ	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・鶏肉・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)	脂質 23.7 塩分 2.9
		チョコクリーム	水あめ・さとう・ショートニング・ココアケーキ・小麦粉・脱脂粉乳・食塩	こむぎ・にゅう	
30	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 600
		うずら卵の味噌汁	うずら卵・鶏肉・にんじん・だいこん・長ねぎ・油揚げ・油・味噌・塩こうじ・味パック	たまご・だいず・とりにく・さば(こむぎ)	熱量(中学年) 645 熱量(高学年) 704
		手作りやきとり丼	玉ねぎ・塩こうじ・食塩・油・こしょう・豚肉・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のタレ	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご	たんぱく質 30.5
		ねりからし	からし・食塩		脂質 22.1 塩分 2.1