

| 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 |
|----|----|--------------------------------|--|--|--|
| 6 | 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) 580 |
| | | さんさい 山菜うどん | 山菜ミックス・鶏肉・油揚げ・焼きちくわ・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・ かつおだしパック・だし昆布パック・しょうゆ・そばつゆ・みりん | こむぎ・だいず・とりにく・さば (えび・カニ・ごま) | 熱量(中学年) 613 熱量(高学年) 643 |
| | | きたあかりコロケ | ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・ 牛肉・食塩・油 | こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく | たんぱく質 22.7 脂質 23.7 |
| | | カップレア チーズケーキ | クリームチーズ・さとう・加糖練乳・植物油脂・ゼラチン・ 脱脂粉乳・濃縮レモン果汁 | にゅう・ゼラチン | 塩分 3.6 |
| 7 | 金 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 570 |
| | | じり すりみ汁 | サーディンボール・だいこん・にんじん・長ねぎ・油揚げ・味パック・味噌・し ょうが | こむぎ・たまご・だいず・さば | 熱量(中学年) 626 熱量(高学年) 667 |
| | | だいず いそに 大豆の磯煮 | 大豆・つきこんにやく・三温糖・にんじん・ひじき・豚肉・油・みりん・さやい んげん・しょうゆ・清酒 | こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ) | たんぱく質 26.2 脂質 17.7 塩分 2.0 |
| 10 | 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) 555 熱量(中学年) 614 |
| | | ポークビーンズ | ベーコン・じゃがいも・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・マッシ ュルーム・油・食塩・こしょう・大豆・いんげんまめ・コーン・ウスターソー ス・エスパニョールソース・にんにく・トマトケチャップ・トマトソース・ ローコンクチキン・ワイン | こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶた にく・とりにく・りんご(らっかせい・ オレンジ・キウイフルーツ・ぎゅうに く・ごま・バナナ・もも・ゼラチン) | 熱量(高学年) 678 たんぱく質 30.6 脂質 21.2 塩分 3.6 |
| | | わかどり 若鶏のごま照り焼き | 鶏肉・パン粉・植物油脂・ごま・しょうゆ・さとう・発酵調味料・ チキンエキス・食塩・粉末がらスープ・魚介エキス | こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶた にく・とりにく | |
| 11 | 火 | らんらん らん 給食 | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 562 |
| | | たまご うずら卵入り はるさめ 春雨スープ | はるさめ・うずら卵・にんじん・長ねぎ・しいたけ・こしょう・食塩・ でん粉・はくさい・肉団子・清湯スープ・中華調味料 | こむぎ・たまご・だいず・カニ・ごま・ ぶたにく・とりにく(にゅう・えび・ぎ ゅうにく・やまいも・りんご・ゼラチン) | 熱量(中学年) 614 熱量(高学年) 671 たんぱく質 25.2 |
| | | ほいこーろー 回鍋肉 | 豚肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・厚揚げ・ホイコー ローソース・油 | こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく | 脂質 17.2 塩分 2.7 |
| 12 | 水 | こくとう 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) 607 熱量(中学年) 675 |
| | | はるやさい 春野菜のシチュー | じゃがいも・アスパラ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・にんじん・クリ ームコーン・鶏肉・牛乳・バター・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・ローコンクチキン・チキンコンソメ・ペシャ メルソース | こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく | 熱量(高学年) 742 たんぱく質 25.7 脂質 28.1 塩分 2.9 |
| | | 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・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) | |
| 13 | 木 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 589 |
| | | ぶたじる 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) 638 熱量(高学年) 684 |
| | | にしんの照り煮 | にしん・さとう・しょうゆ・みりん・レモン果汁・かつお節・米でん粉 | こむぎ・だいず | たんぱく質 26.3 |
| | | 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 | 脂質 17.4 塩分 2.2 |
| 14 | 金 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 630 |
| | | なべ ちゃんこ鍋 | 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・だし昆布パック・だしパック・しょうゆ・ 清酒・スープストック | 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) 679 熱量(高学年) 728 たんぱく質 22.6 |
| | | くろ 黒はんぺんフライ | いわし・でん粉・液卵白・魚肉すり身・玉ねぎ・植物油脂・さとう・ しょうゆ・食塩・おろししょうが・パン粉・あおさ粉 | こむぎ・たまご・にゅう・だいず (えび・カニ) | 脂質 20.6 塩分 2.5 |
| | | 17 | 月 | ごはん | ごはん・強化米 |
| | | あつあ 厚揚げと大根の オイスターソース煮 | 厚揚げ・だいこん・にんじん・豚肉・うずら卵・チンゲンサイ・油・しょ うが・にんにく・さとう・オイスターソース・しょうゆ・みりん・ごま油 | こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく | 熱量(中学年) 691 |
| | | かにしゅうまい (2こ) | 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 | 熱量(高学年) 744 たんぱく質 26.6 脂質 22.7 塩分 1.8 |
| 18 | 火 | 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・ 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) 608 熱量(中学年) 616 |
| | | 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) 626 たんぱく質 19.9 脂質 26.8 |
| | | さけ 鮭メンチカツ (マヨネーズ) | さけ・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・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 2.6 |

◎ 1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 655kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.5g 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>)

※ 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。

今月の当日パン 配合表 メール登録

～ 12日 ～
八丁平・蘭北・白蘭・喜門岱
～ 26日 ～
みなと・地球岬・海陽






| 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 | 水 | ごはん ごんさいに 根菜のコロコロ煮 | ごはん・強化米 鶏肉・にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・たけのこ・こんにやく・大豆・枝豆・さとう・なると・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒 | こむぎ・だいず・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(低学年) 575 熱量(中学年) 621 熱量(高学年) 670 たんぱく質 23.7 |
| | | ちくわ磯辺揚げ いそべあ | 魚肉すり身・でん粉・食塩・発酵調味料・さとう・植物油・小麦粉・アオサ | こむぎ・だいず | 脂質 16.4 塩分 1.9 |
| 20 | 木 | スパゲティ トマトの クリームスパゲティ | 小麦粉 玉ねぎ・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・脱脂粉乳・油・こしょう・ベーコン・チーズ・生クリーム・チキンコンソメ・ベシャメルソース・トマトソース・クリームポタージュ | こむぎ (たまご・そば) こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく | 熱量(低学年) 628 熱量(中学年) 680 熱量(高学年) 734 たんぱく質 26.6 |
| | | ミートボール (2こ) | 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・揚げ油・食酢・りんごジュース・しょうが汁 | 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 23.2 塩分 4.1 |
| 21 | 金 | ごはん あいしょうじゅ 相性汁 | ごはん・強化米 鶏肉・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・絹豆腐・長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパック・牛乳 | こむぎ・にゅう・だいず・とりにく・さば | 熱量(低学年) 604 熱量(中学年) 650 熱量(高学年) 695 |
| | | あじフライ | あじ・パン粉・食塩・油 | こむぎ・だいず・ぶたにく | たんぱく質 26.4 脂質 16.9 |
| | | 減塩ソース げんえん | 黒さとう・リンゴピューレ・トマトジュース・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 2.1 |
| 24 | 月 | 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) 619 熱量(中学年) 686 |
| | | アイントップフ まほうしよく | 鶏肉・ベーコン・キャベツ・にんじん・セロリ・大豆・いんげんまめ・クリームコーン・コンソメ・食塩・ローコンクチキン・こしょう | 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) 752 たんぱく質 27.2 脂質 30.1 |
| | | ポテトと ウインナーのソテー や 焼きフリントルト | じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ポークウインナー・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 小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・乳又は乳製品を主要原料とする食品・脱脂粉乳・香辛料 | こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン こむぎ・たまご・にゅう・だいず | 塩分 3.6  |
| 25 | 火 | 竹の子ごはん たけこ | ごはん・たけのこ・しょうゆ・鶏肉・油揚げ・食塩・醸造調味料・食用植物油脂・さとう・かつお節エキス・昆布エキス・ポークエキス | こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく | 熱量(低学年) 586 熱量(中学年) 632 |
| | | なめこ汁 じる | 絹豆腐・味噌・油揚げ・長ねぎ・にんじん・わかめ・なめこ・かつおエキス | だいず (こむぎ・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン) | 熱量(高学年) 677 たんぱく質 24.4 脂質 20.6 |
| | | 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 4.2 |
| 26 | 水 | 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) 547 熱量(中学年) 603 |
| | | ブロッコリー い 入りシチュー | ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・ベーコン・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・コーンクリーム・こしょう・スープストック・ベシャメルソース・バター・クリームシチューフ레이크・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) 668 たんぱく質 27.1 脂質 25.2 |
| | | おろしハンバーグ | 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・しょうが・豚脂・でん粉・米粉・トマトペースト・ポークエキス・さとう・食塩・マスタード・パン酵母・香辛料・しょうゆ・おろしだいこん・発酵調味料・オニオンエキス | こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく | 塩分 3.4 |
| 27 | 木 | ごはん やきに すき焼煮 | ごはん・強化米 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) 727 熱量(高学年) 784 たんぱく質 39.5 |
| | | 鶏てんぷら梅しそ とり うめ | 鶏肉・大葉・うめぼしペースト・食塩・米粉・小麦粉・鶏卵・でん粉・香辛料・パーム油・大豆油 (アレルギー含まず) ・ベーキングパウダー | こむぎ・たまご・にゅう・とりにく | 脂質 22.7 塩分 3.1 |
| 28 | 金 | ごはん | ごはん・強化米 | こむぎ・だいず・とりにく・さば (たまご・えび・カニ・ごま) | 熱量(低学年) 624 熱量(中学年) 671 熱量(高学年) 722 |
| | | しらたま汁 じる | 煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・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・味噌 | こむぎ・だいず | たんぱく質 26.6 |
| | | かれいの唐揚げ からあ しょうゆ | かれい・小麦粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油 食塩・脱脂加工大豆・小麦 | こむぎ・だいず こむぎ・だいず | 脂質 16.4 塩分 2.2 |
| 31 | 月 | ごはん むぎ 素ごはん ポークカレー | 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레이크・ソニオン・デミグラスソースフ레이크・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) 688 熱量(中学年) 751 熱量(高学年) 816 たんぱく質 21.7 |
| | | 冷凍フルーツの れいとう ゼリー和え あ | ブロックゼリー・パイン・黄桃・りんご・さとう | もも・りんご | 脂質 20.3 塩分 2.5 |