

| 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 |
|-------------------|----|---------------------------------|--|--|--|
| 1 | 火 | 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) 561 熱量(中学年) 620 |
| | | はくさい にくだんご 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) 682 たんぱく質 25.4 脂質 25.8 塩分 3.4 |
| | | ふらみ ホタテ風味フライ(2個) | 魚肉(いとより・とびうお)・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 | |
| 2 | 水 | ごはん 家常豆腐 | ごはん・強化米・豚肉・しょうゆ・さとう・厚揚げ・こまつな・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・しいたけ・油・清酒・赤味噌・豆板醤・しょうが | こむぎ・だいず・ぶたにく | 熱量(低学年) 582 熱量(中学年) 617 熱量(高学年) 668 |
| | | や 焼きビーフン | ビーフン・キャベツ・玉ねぎ・植物油・にんじん・豚肉・きくらげ・ピーマン・オイスターソース・食塩・しょうゆ・チキンエキス・さとう・フライドオニオン | だいず・ごま・ぶたにく・とりにく | たんぱく質 24.7 脂質 17.4 塩分 1.8 |
| | | | | | |
| 3 | 木 | ラーメン 味噌ラーメン | 小麦粉・食塩・ほうれん草・ごま・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・もやし・豚挽肉・ごま油・しょうが・にんにく・がらスープ・味噌ラーメンスープ・豆板醤 | こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・さば | 熱量(低学年) 555 熱量(中学年) 597 熱量(高学年) 639 |
| | | てつわんぎょうざ 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・さとう・魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・大豆粉 | こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく | たんぱく質 24.2 脂質 22.4 塩分 4.4 |
| | | | | | |
| 6月4日～10日は歯と口の健康週間 | | | | | |
| 4 | 金 | ごはん 肉じゃが | ごはん・強化米・じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・グリーンピース・しょうゆ・三温糖・みりん・油・かつおエキス | 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(低学年) 601 熱量(中学年) 635 熱量(高学年) 681 |
| | | しろみぎかな 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) | たんぱく質 24.8 |
| | | げんえん 減塩ソース | 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・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) | 脂質 16.2 塩分 1.9 |
| 7 | 月 | こがた どうみつ 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) 637 熱量(中学年) 718 熱量(高学年) 791 |
| | | えだまめ 枝豆のポタージュ | 玉ねぎ・にんじん・枝豆・コーン・牛乳・キャベツ・ブロッコリー・バター・枝豆ペースト・生クリーム・ベーコン・野菜ベース・コーンクリーム・ベシャメルソース・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(えび・カニ・ぎゅうにく・ゼラチン) | たんぱく質 27 脂質 31 |
| | | ぶた 豚ヒレカツ | 豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油 | こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく | 塩分 3.1 |
| 8 | 火 | ごはん 根菜汁 | ごはん・強化米・鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな・絹豆腐・さといも・しょうゆ・だし昆布パック・だしパック・食塩 | こむぎ・だいず・とりにく・さば | 熱量(低学年) 541 熱量(中学年) 583 熱量(高学年) 629 |
| | | わかどり やさい 若鶏と野菜の焼きつくね | 鶏肉・玉ねぎ・にんじん・れんこん・ねぎ・さとう・しょうゆ・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油・発酵調味料・食塩 | こむぎ・だいず・とりにく | たんぱく質 25.2 脂質 12.8 塩分 1.9 |
| | | かむふりかけ かむふりかけ(野菜と雑穀) | 煎り米・塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根菜)・うるちえパフ・さとう・でん粉・乾燥マッシュポテト・とうもろこしフレーク・キヌアパフ・食塩・トマトフレーク・還元水飴・モロヘイヤ粉末・かぼちゃ粉末・昆布エキス・鰹削り節粉末 | | |
| 9 | 水 | 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) 727 熱量(中学年) 798 熱量(高学年) 871 |
| | | ポークストロガノフ | 豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ソーオニオン・じゃがいも・生クリーム・ウスターソース・にんにく・バター・デミグラスソース・ハヤシフレーク・ワイン・トマト・スープストック・トマトソース | 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・らっかせい・オレンジ・キウイフルーツ・ごま・もも) | たんぱく質 30.5 脂質 38.9 |
| | | さけ 鮭メンチカツ(マヨネーズ) | さけ・玉ねぎ・パン粉・植物油・でん粉・さとう・食塩・醸造酢・ゼラチン・卵・香辛料・ベーキングパウダー・打ち粉 | こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく さけ・ゼラチン | 塩分 3.5 |
| 10 | 木 | ごはん いももち入り | ごはん・強化米・絹豆腐・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こんにやく・いももち・鶏肉 | こむぎ・だいず・とりにく(えび・カニ・いか) | 熱量(低学年) 562 熱量(中学年) 616 熱量(高学年) 667 |
| | | けんちん汁 ジンギスカン | しょうゆ・かつおエキス・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・もやし・ラム肉・ジンギスカンのタレ | ぎゅうにく・ぶたにく・さけ・さば・ゼラチン | たんぱく質 24.3 脂質 15.7 塩分 1.9 |
| | | むらさきいも 紫芋チップス | さつまいも・さとう・植物油 | こむぎ・だいず・もも・りんご | |
| 11 | 金 | ごはん チーズタッカルビ | ごはん・強化米・鶏肉・塩こうじ・さつまいも・三温糖・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ごま油・食塩・エリンギ・鶏ガラスープパウダー・チーズ・しょうが・にんにく・コチジャン・しょうゆ・清酒 | こむぎ・にゅう・だいず・ごま・とりにく | 熱量(低学年) 597 熱量(中学年) 630 熱量(高学年) 680 |
| | | にく 肉しゅうまい(2個) | 玉ねぎ・豚肉・パン粉・まぐろ・鶏肉・さとう・しょうが・グリーンピース・食塩・ごま油・しょうゆ・清酒 | こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく | たんぱく質 24.6 脂質 18.1 塩分 1.5 |
| 14 | 月 | ごはん 鶏ごぼう汁 | ごはん・強化米・鶏肉・つきこんにやく・厚揚げ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・かつおエキス・本がらミックス・味噌 | だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(こむぎ・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・さけ・さば) | 熱量(低学年) 574 熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 665 |
| | | ま 真ほっけ和風フライ | 真ほっけ・パン粉・醤油・みりん・砂糖・油 | こむぎ・だいず | たんぱく質 27.2 脂質 16.9 塩分 2.1 |

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 646kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.7g 塩分 2.6g

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>)

※ 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

～9日～
旭ヶ丘・天神
～23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 | アレルギー物質 ()はコンタミネーション※ | 栄養価 |
|------------|---|--|--|--|---|
| 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・イーストフード・マーガリン | こむぎ・たまご・にゅう・だいず | 熱量(低学年) 611 熱量(中学年) 621 |
| | | 野菜とウインナーのスープ | はくさい・コーン・にんじん・ブロッコリー・あらびきウインナー・玉ねぎ・わかめ・ローコンクチキン・チキンコンソメ・こしょう・パセリ | こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・えび・カニ・オレンジ・ぎゅうにく・ごま・もも・りんご・ゼラチン) | 熱量(高学年) 632 たんぱく質 30.7 脂質 25.1 |
| | | てりやきチキン | 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) | 塩分 3.6 |
| 16 | 水 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 568 |
| | | 豚肉と春雨の中華炒め | 豚肉・にんにく・塩こうじ・でん粉・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) 604 熱量(高学年) 656 たんぱく質 25.3 |
| | | 甘酢あん肉団子(2個) | 鶏肉・玉ねぎ・さとう・植物油脂・醸造酢・パン粉・しょうゆ・トマトケチャップ・発酵調味料・チキンエキス調味料・香辛料 | こむぎ・だいず・ごま・とりにく(たまご・にゅう) | 脂質 17 塩分 1.6 |
| 17 | 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) 562 |
| | | 関西風うどん | にんじん・長ねぎ・鶏肉・うずら卵・かまぼこ・だし昆布パック・関西風うどんだし・清酒・食塩 | こむぎ・たまご・だいず・とりにく(さば) | 熱量(中学年) 592 熱量(高学年) 622 |
| | | 野菜コロケ | じゃがいも・にんじん・とうもろこし・砂糖・パン粉・食塩・油 | こむぎ | たんぱく質 21.8 脂質 17 |
| はちみつレモンゼリー | 糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ・ゲル化剤 | | 塩分 3.1 | | |
| 18 | 金 | 小麦ごはん | ごはん・麦・強化米 | | 熱量(低学年) 674 |
| | | チキンカレー | じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・塩こうじ・油・ディナーカレーフ레이크・給食用カレーフ레이크・ソーオニオン・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) | 熱量(中学年) 735 熱量(高学年) 798 たんぱく質 24.1 脂質 18.3 |
| | | 黄桃缶 | 桃・グラニュー糖 | もも | 塩分 2.4 |
| 21 | 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) 597 熱量(中学年) 648 |
| | | 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) 703 たんぱく質 24.8 |
| | | 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 | 脂質 31 塩分 3 |
| クリームゴールド | 食用油脂・糖類(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) | | | |
| 22 | 火 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 608 |
| | | 鶏白湯鍋 | 鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にら・にんじん・長ねぎ・はくさい・鶏白湯スープの素・清酒 | 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・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン) | 熱量(中学年) 643 熱量(高学年) 695 たんぱく質 29.5 |
| 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 22.8 塩分 2.8 | | |
| 23 | 水 | 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) 603 熱量(中学年) 672 |
| | | ペネポロネーゼ | ペネ・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・プイオン・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레이크・トマトケチャップ・ハヤシフ레이크・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(高学年) 742 たんぱく質 29.2 脂質 27.6 |
| | | イカリングフライ(2個) | いか・パン粉・ファットスプレッド・食塩・卵・香辛料・油 | こむぎ・たまご・だいず・いか・ゼラチン(にゅう・えび・カニ) | 塩分 2.6 |
| 24 | 木 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 587 |
| | | さつま汁 | 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・豚肉・味噌・かつおエキス・塩こうじ | だいず・ぶたにく(こむぎ・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) 628 熱量(高学年) 688 |
| 鶏てり丼の具 | 鶏肉・長ねぎ・にんじん・キャベツ・きざみのり・塩こうじ・三温糖・ごま・油・しょうが・しょうゆ・みりん・清酒 | こむぎ・だいず・ごま・とりにく | たんぱく質 27.7 脂質 15.3 塩分 2.5 | | |
| 25 | 金 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 631 |
| | | 厚揚げの四川風煮 | 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(中学年) 672 熱量(高学年) 723 たんぱく質 24 |
| 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・がらスープ・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) | 脂質 25.2 塩分 1.8 | | |
| 28 | 月 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 572 |
| | | 具だくさん味噌汁 | 絹豆腐・つきこんにやく・ごぼう・にんじん・えのきたけ・だいこん・長ねぎ・油揚げ・味噌・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(中学年) 614 熱量(高学年) 657 |
| | | 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 18.6 脂質 17.9 |
| 味付きのり | 乾のり・昆布・米発酵調味料・砂糖・食塩・粉末魚醤・とうがらし | えび(こむぎ・だいず・カニ・ごま・アーモンド) | 塩分 2.3 | | |
| 29 | 火 | ココアコッペパン | 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・ココア | こむぎ・たまご・にゅう | 熱量(低学年) 603 熱量(中学年) 670 |
| | | コーンシチュー | ベーコン・コーン・にんじん・クリームコーン・じゃがいも・枝豆・玉ねぎ・牛乳・コーンクリーム・油・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) 743 たんぱく質 26.6 |
| | | デミグラスソースハンバーグ | 鶏肉・牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・牛脂・食塩・しょうゆ・ウスターソース・香辛料・植物油脂・デミグラスソース・トマトケチャップ・さとう・発酵調味料・トマトピューレ・チキンコンソメ・シーズニングオイル | こむぎ・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・りんご(たまご・にゅう・えび・カニ) | 脂質 23.5 塩分 3.5 |
| 30 | 水 | ごはん | ごはん・強化米 | | 熱量(低学年) 640 |
| | | 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) 673 熱量(高学年) 724 |
| | | あじフライ | あじ・パン粉・食塩・打ち粉・油 | こむぎ・だいず・ぶたにく | たんぱく質 28.7 |
| 減塩ソース | 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・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) | 脂質 20.8 塩分 1.8 | | |