



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	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 766
		大根のそぼろ煮	だいこん・にんじん・でん粉・つきこんにやく・三温糖・厚揚げ・枝豆・鶏挽肉・塩こうじ・しょうが・かつおエキス・油・しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 31.6 脂質 20.2
		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	小麦・大豆	塩分 2.4
2	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 735
		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・えのきたけ・豚肉・塩こうじ・オイスターソース・がらスープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 33.7 脂質 19.5
		豚キムチ丼の具	豚肉・キムチ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ぶなしめじ・三温糖・ごま油・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・ごま・豚肉・りんご・ゼラチン	塩分 3.2
5	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 751
		鶏肉と大根の韓国風煮物	鶏肉・塩こうじ・だいこん・にんじん・こんにやく・うずら卵・たけのこ・さとう・かつおエキス・しょうが・みりん・清酒・ごま油・コチジャン	卵・大豆・ごま・鶏肉(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 25 脂質 23.2
		キャベツ餃子(2個)	キャベツ・小麦粉・豚肉・豚脂・にら・しょうゆ・でん粉・ごま油・食塩・さとう・しょうが・にんにく・植物油・ブイヨン・こしょう	小麦・大豆・ごま・豚肉	塩分 1.8
6	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	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 761 たんぱく質 31.1
		ミートボールのトマト煮	ミートボール・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・トマト・さとう・パセリ・食塩・ブイヨン・こしょう・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・ローコンクチキン	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ)	脂質 27.7 塩分 4.2
		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	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
7	水 七 タ メ ニ ユ ー 行 事 食	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 832
		セタ汁	ライスパスタ・鶏肉・塩こうじ・にんじん・ごぼう・油揚げ・かまぼこ・長ねぎ・みりん・しょうゆ・白しょうゆ・鶏がらスープ	小麦・卵・大豆・鶏肉(ごま)	たんぱく質 21.8 脂質 22.1
		星のコロッケ	じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・さとう・乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料・パン粉・コーンフラワー・植物油脂・還元水あめ・でん粉	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(卵・乳)	塩分 2.6
		セタゼリー	なつみかん果汁・水あめ・さとう・豆乳加工食品・メロン果汁・寒天	大豆(小麦・卵・乳)	
8	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 783
		塩ラーメン	塩ラーメンスープ・もやし・長ねぎ・豚肉・塩こうじ・コーン・にんじん・なると・こしょう・清湯スープ・しょうが・にんにく	大豆・豚肉・鶏肉(小麦・卵・えび・カニ)	たんぱく質 26.2 脂質 23.9
		春巻き(チーズポテト)	植物油脂・乾燥マッシュポテト・でん粉・玉ねぎ・さとう・チーズ・小麦粉・コンソメパウダー・食塩・香辛料・粉あめ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	塩分 4.4
		プリン	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・全粉乳・カラメルソース	乳・大豆(小麦・卵)	
9	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 786
		むらくも汁	煮込みもち・わかめ・絹豆腐・にんじん・ほうれん草・鶏肉・塩こうじ・なると・長ねぎ・うすくちしょうゆ・かつおエキス	小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 28.5 脂質 18.5
		さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	大豆・さば	塩分 2.6
12	月 第 四 弾 フ ラ ン ス 給 食 で 世 界 を 巡 ろ う	ソフトフランスパン	小麦粉・食塩・イースト・さとう・ラード・麦芽エキス・上新粉	小麦・豚肉	熱量(中学校) 747
		ラタトゥイユ	なす・玉ねぎ・ズッキーニ・さとう・トマト・にんじん・ピーマン・オリーブ油・食塩・トマトシーズニング・ベーコン・大豆(黄大豆、青大豆)・いんげんまめ(手亡、金時豆)・かぼちゃ・にんにく・コンソメ・トマトピューレ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(牛肉・さば・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 40.5 脂質 29.7
		リヨネースポテト	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・無塩バター・食塩・パセリ・粒こしょう	卵・乳・大豆・豚肉	塩分 3.3
		シュークリーム(いちご)	乳等を主要原料とする食品・カスタードクリーム・全卵・いちごジャム・小麦粉・さとう	小麦・卵・乳・大豆・りんご・ゼラチン	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 779kcal たんぱく質 29.5g 脂質 22.3g 塩分 3g

- ★ 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>)

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

今月の当日パン 配合表 メール登録

～14日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明



※ 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。



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
13	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 769
		ごま汁	さといも・つきこんにやく・鶏肉・塩こうじ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・ごま・味噌・だしパック	小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば	たんぱく質 33 脂質 21.3
		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	小麦・大豆	塩分 2.5
14	水	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	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 818 たんぱく質 31.4
		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・牛乳・バター・食塩・こしょう・ベーコン・ポテトニョッキ・クリームコーン・生クリーム・コーンクリーム・クリームシチューフ레이크・チキンコンソメ・スープストック・ベシヤメルソース	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 29 塩分 4
		真鱈のスパイス揚げ	真鱈・でん粉・食塩・粉末醤油・糖類・香辛料・油	小麦・大豆(卵・乳)	
15	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 778
		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・塩こうじ・味噌・さとう・グリnpiece・バター・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	小麦・乳・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 31.7 脂質 17
		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	小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび)	塩分 2.2
16	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 783
		しらたま汁	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・味パック	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ・ごま)	たんぱく質 27.7 脂質 16.8
		あじフライ減塩ソース	あじ・パン粉・食塩・打ち粉・油 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	小麦・大豆・豚肉 大豆・りんご(小麦・乳・えび・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・さば・桃・ゼラチン)	塩分 1.8
19	月	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 837
		夏野菜カレー	にんじん・なす・ピーマン・じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・牛乳・油・ソテーオニオン・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・カレーフ레이크・スープストック・塩こうじ	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ)	たんぱく質 22.7 脂質 21.1 塩分 2.9
		洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(桃)	
20	火 給 食	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 762
		うずら卵入り春雨スープ	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	小麦・卵・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉(乳・えび・牛肉・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 27.6 脂質 22
		マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・塩こうじ・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素	小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン	塩分 3.7



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



運動中の



水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給しましょう。

