



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	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) 626 熱量(中学年) 676 熱量(高学年) 728 たんぱく質 23.6
		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	脂質 23.6 塩分 3.9
2	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 633
		むらくも汁 さば味噌煮	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 さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	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) だいず・さば	熱量(中学年) 683 熱量(高学年) 731 たんぱく質 26.5 脂質 17.3 塩分 2.3
5	月	ソフトフランスパン ラタトゥイユ	小麦粉・食塩・イースト・さとう・ラード・麦芽エキス・上新粉 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	こむぎ・ぶたにく こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(ぎゅうにく・さば・りんご・ゼラチン)	熱量(低学年) 570 熱量(中学年) 631 熱量(高学年) 685 たんぱく質 33.8
		リヨネースポテト シュークリーム (いちご)	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 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・砂糖	たまご・にゅう・だいず・ぶたにく こむぎ・たまご・にゅう・だいず・りんご・ゼラチン	脂質 25.7 塩分 2.6
6	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 628
		七タ汁 星のコロッケ 七タゼリー	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 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・還元水あめ・でん粉 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	こむぎ・たまご・だいず・とりにく(ごま) こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう) だいず(こむぎ・たまご・にゅう)	熱量(中学年) 674 熱量(高学年) 720 たんぱく質 18.5 脂質 17.3 塩分 2.2
7	水	小型コッペパン ニョッキの クリーム煮 デリヤキハンバーグ	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レーク・チキンコンソメ・スープストック・ベシャメルソース 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 こむぎ・たまご・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・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・りんご	熱量(低学年) 561 熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 688 たんぱく質 25 脂質 25.1 塩分 3.7
		ごはん 豚汁 いわしの生姜煮	ごはん・強化米 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 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	だいず・ぶたにく・さば こむぎ・だいず	熱量(低学年) 575 熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 670 たんぱく質 26.8 脂質 15.6 塩分 1.9
9	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 567
		豆腐のオイスター ソーススープ 豚キムチ丼の具	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 豚肉・塩こうじ・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	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・りんご・ゼラチン	熱量(中学年) 622 熱量(高学年) 677 たんぱく質 29.2 脂質 17.4 塩分 2.7
12	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 611
		ごま汁 にしんの照り煮	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 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・ごま・とりにく・さば こむぎ・だいず	熱量(中学年) 659 熱量(高学年) 711 たんぱく質 28.3 脂質 19.6 塩分 2.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 652kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.6g 塩分 2.9g

- ★ 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](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。

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

~7日~  
 みなと・地球岬・海陽





日曜日	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	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) 630 熱量(中学年) 645
		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	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・りんご・ゼラチン(たまご・えび・カニ)	熱量(高学年) 656 たんぱく質 26 脂質 24.9 塩分 3.2
		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	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	
14	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 616
		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npieces・バター・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	こむぎ・にゅう・ぶたにく・だいず(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) 669 熱量(高学年) 717 たんぱく質 27.8
		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	脂質 15.2 塩分 2.3
15	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) 645
		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	だいず・ぶたにく・とりにく(こむぎ・たまご・えび・カニ)	熱量(中学年) 680 熱量(高学年) 716
		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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・とりにく	たんぱく質 22.3 脂質 23.1 塩分 4.5
		フリン	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・全粉乳・カラメルソース	にゅう・だいず(こむぎ・たまご)	
16	金	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 654
		夏野菜カレー	じゃがいも・なす・ピーマン・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・牛乳・油・ソテーオニオン・デミグラスソースフレーク・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・カレーフレーク・スープストック・塩こうじ	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) 714 熱量(高学年) 777 たんぱく質 21.2 脂質 19
		洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	熱量(高学年) 777 たんぱく質 21.2 脂質 19 塩分 2.5
19	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) 528 熱量(中学年) 587
		ポトフ	ベーコン・ポークウインナー・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	熱量(高学年) 647 たんぱく質 24.6 脂質 25
		鉄腕チキンナゲット (2個)	鶏肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・食塩・香辛料・クラッカー粉・コーンフラワー・米粉・粉末しょうゆ・揚げ油	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(高学年) 647 たんぱく質 24.6 脂質 25 塩分 3
20	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 586
		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	こむぎ・だいず・たまご・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) 643 熱量(高学年) 700 たんぱく質 23.8
		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	脂質 19.6 塩分 3.1



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ったりして、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。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

冷蔵庫に常備する飲み物について



みなさんの冷蔵庫には、いつもどのような飲み物が入っていますか？ 普段の飲み物として望ましいのは水や麦茶です。

清涼飲料やスポーツ飲料などは、さとうなどの糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。