



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	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 655
		ごま汁	里芋・つきこんにやく・鶏肉・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・ごま・味噌・だしパック	こむぎ・だいず・ごま・とりにく・さば	熱量(中学年) 686 熱量(高学年) 739
		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 29.3 脂質 24.5 塩分 2.5
2	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) 552
		根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・だし昆布パック・かつおだしパック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	こむぎ・だいず・とりにく・さば(ごま)	熱量(中学年) 586 熱量(高学年) 614
		しらす入りかき揚げ	小麦粉・玉ねぎ・パーム油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・しゆんぎく・ベーキングパウダー・油	こむぎ・だいず(えび・カニ)	たんぱく質 21.2 脂質 24.7
		小魚アーモンド	アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・カシューナッツ)	塩分 3.5
3	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 636
		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) 677 熱量(高学年) 728
		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・油	こむぎ・たまご・だいず・カニ	たんぱく質 25 脂質 24.6 塩分 2
6	月	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) 570 熱量(中学年) 637
		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・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(高学年) 706 たんぱく質 29.4 脂質 24.8 塩分 2.8
		ハーフステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	とりにく	
7	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 617
		せんべい汁	かやき煎餅・鶏肉・ごぼう・にんじん・たもぎ茸・まいたけ・しめじ・長ねぎ・はくさい・だしパック・だし昆布パック・清酒・しょうゆ	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・にゅう・らっかせい・ごま)	熱量(中学年) 644 熱量(高学年) 689
		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・フライミックス粉・でん粉・さとう・食塩・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)	たんぱく質 21.4 脂質 19.6 塩分 2.4
		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・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)	
8	水	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) 521 熱量(中学年) 579
		野菜とウインナーのスープ	ベーコン・はくさい・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・コンソメ・こしょう・パセリ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(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) 642 たんぱく質 28.9 脂質 21.7
		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(パプリカ粉・ガーリック粉・赤唐辛子・大豆粉・胡椒)・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	塩分 3.5
9	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 578
		大根のそぼろ煮	豚挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにやく・でん粉・さとう・さやいんげん・油・しょうゆ・チキンコンソメ・清酒	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 610 熱量(高学年) 656
		つまみ揚げチリソース	魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油脂・オキアミ・卵・でん粉・さとう・食塩・醸造酢・合成清酒・にんにく・しょうが・トウバンジャン・中華だし・長ねぎ・香辛料抽出物	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 21.8 脂質 19.8 塩分 2.3
10	金	わかめご飯	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう	(えび・カニ)	熱量(低学年) 604
		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(中学年) 632 熱量(高学年) 674
		かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・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 19.3 脂質 17.2 塩分 2.7
		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	
13	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 557
		ラビオリ中華スープ	ポークラビオリ・絹豆腐・長ねぎ・にんじん・もやし・えのきたけ・こしょう・食塩・でん粉・清湯スープ・中華調味料	こむぎ・だいず・カニ・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 612 熱量(高学年) 665
		回鍋肉	豚肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・厚揚げ・ホイコーロソース・油	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	たんぱく質 23.9 脂質 14.7 塩分 2.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 640kcal たんぱく質 24.6g 脂質 21.0g 塩分 2.9g

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

配合表

メール登録

～8日～

蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

～30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
14	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) 681 熱量(中学年) 701
		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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とり・にゅう・ゼラチン	熱量(高学年) 720 たんぱく質 27.4 脂質 32.6 塩分 4.4
15	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 599
		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) 631 熱量(高学年) 681 たんぱく質 30.3 脂質 19 塩分 3
16	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 599
		味噌ラーメン	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(中学年) 597 熱量(高学年) 638
17	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 623
		味噌ラーメン	コーン・にら・にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・豚肉・ごま油・粒こしょう・がらスープ・味噌ラーメンスープ・にんにく・しょうが	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・さば	たんぱく質 23.4 脂質 19.9 塩分 3.3
21	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 580
		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・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) 607 熱量(高学年) 653 たんぱく質 22.2
22	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 706
		さつまいも汁	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・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) 747 熱量(高学年) 806 たんぱく質 32.6
24	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 673
		味噌ラーメン	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・香料・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・たまご・にゅう・だいず	たんぱく質 17.1 脂質 17.4 塩分 3.2
27	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 564
		たぬき汁	ごはんと・小麦・強化米	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(中学年) 593 熱量(高学年) 637 たんぱく質 20.8
28	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 572
		黒糖スライスパン	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(中学年) 634 熱量(高学年) 700 たんぱく質 25.8 脂質 24.3 塩分 3.3
29	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 621
		黒糖スライスパン	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(中学年) 673 熱量(高学年) 724 たんぱく質 19.5 脂質 21.4 塩分 3.3
30	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 522
		黒糖スライスパン	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(中学年) 579 熱量(高学年) 643 たんぱく質 26.5 脂質 18.1 塩分 2.8