



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	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 626
		すき焼き	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) 665 熱量(高学年) 721
		厚焼き玉子	鶏卵・さとう・小麦でん粉・食用植物油・米発酵調味料・食塩・しょうゆ・和風だし・醸造酢	こむぎ・たまご・だいず	たんぱく質 35.9 脂質 19.6 塩分 3
4	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) 540 熱量(中学年) 592
		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) 651 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・トマトケチャップ・さとう・食塩・パン粉・でん粉	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	脂質 22.5 塩分 2.8
5	火	わかめごはん	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう	(えび・カニ)	熱量(低学年) 590
		けんちん汁	絹豆腐・油揚げ・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こんにやく・ごま油・油・でん粉・かつおエキス・しょうゆ	こむぎ・だいず・ごま(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 632 熱量(高学年) 676
		いわしの梅煮	いわし・さとう・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・梅肉ペースト・かつお削りぶし・昆布だし	こむぎ・だいず(にゅう)	たんぱく質 24 脂質 21
6	水	小型ココアパン	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) 604 熱量(中学年) 671
		コーンポタージュ	玉ねぎ・にんじん・コーン・ベーコン・牛乳・生クリーム・コーンクリーム・ベシャメルソース・スープストック・パセリ・バター・食塩・こしょう・野菜ベース	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(えび・カニ・ぎゅうにく)	熱量(高学年) 743 たんぱく質 25.4
		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・食塩・しょうゆ・ウスターソース・香辛料・植物油・加工でん粉・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 28.4 塩分 3.4
7	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 597
		ガタタンスープ	木綿豆腐・えび・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・とりがらスープ・シャンタン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・えび・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(カニ・らっかせい・いか・オレンジ・クルミ・さけ・さば・もも・りんご)	熱量(中学年) 641 熱量(高学年) 699
		手作りやきとり丼	玉ねぎ・塩こうじ・食塩・油・こしょう・豚肉・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のたれ	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご	たんぱく質 28.4 脂質 21.7 塩分 2.3
8	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 694
		キャベツと豚肉の味噌炒め	豚肉・キャベツ・厚揚げ・三温糖・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤味噌・味噌・しょうが・にんにく・油・テンメンジャン・しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(中学年) 728 熱量(高学年) 780
		ちくわ磯辺揚げ	魚肉すり身(たら・ぐち)・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	たんぱく質 26.9 脂質 20.4 塩分 2.3
11	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 568
		なめこ汁	絹豆腐・味噌・油揚げ・長ねぎ・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・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 622 熱量(高学年) 674
		豚肉の美味だれ炒め	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・食塩・こしょう・清酒・三温糖・アップルソース・しょうが・にんにく・油・しょうゆ・豆板醤	こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご	たんぱく質 27.4 脂質 17.6
12	火	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) 535 熱量(中学年) 590
		ベーコンと	うずら卵・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・こしょう	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(高学年) 649 たんぱく質 24.4
		メンチカツ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・さとう・しょうゆ・チキンエキス・食塩・香辛料・おろししょうが・でん粉・植物油	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく(たまご・えび・カニ)	脂質 25.2 塩分 2.7
13	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 619
		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・たもぎ草・くずきり・さとう・だし昆布・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) 652 熱量(高学年) 700
		さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	だいず・さば	たんぱく質 26.3 脂質 21.2 塩分 2.5
14	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) 550
		黒醤油ラーメン	チャーシュー・もやし・はくさい・にんじん・長ねぎ・ごま油・しょうが・にんにく・清湯スープ・黒しょうゆ・ラーメンスープ・粒こしょう	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・さば	熱量(中学年) 586 熱量(高学年) 622
		タコ型たこ焼き	しょうが酢漬・さとう・食塩	こむぎ・だいず	たんぱく質 20.7 脂質 19.4
14	木	プリン	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・カラメルソース	にゅう・だいず(こむぎ・たまご)	塩分 5.5



◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.3g 塩分 2.8g

★ 牛乳は毎日つきます。10/22(金)はオレンジジュースのため牛乳の提供はありません。

★ 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。

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

配合表 メール登録

今月の当日パン

～ 6日 ～
旭ヶ丘・天神
～ 20日 ～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱



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	金	むぎ 麦ごはん チキンカレー 	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・塩こうじ・油・カレーフレーク・ 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・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・ パナナ・りんご・ゼラチン(たまご・えび・カニ)	熱量(低学年) 674 熱量(中学年) 735 熱量(高学年) 798 たんぱく質 24.1 脂質 18.3 塩分 2.4
		おうとうかん 黄桃缶	もも・グラニュー糖	もも	
18	月	スライスパン ちゅうか 中華スープ ミートボール (2個) チルドチョコ	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 豆腐・うずら卵・豚肉・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・ こしょう・はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油・塩こうじ 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 食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・食塩	こむぎ・たまご・にゅう こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご(えび・カニ) 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 にゅう・だいず(こむぎ・らっかせい)	熱量(低学年) 568 熱量(中学年) 622 熱量(高学年) 677 たんぱく質 26.6 脂質 28.1 塩分 3.8
19	火	ごはん にく 肉じゃが しるみぎかな 白身魚フライ けんえん 減塩ソース	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 ホキ・パン粉・でん粉・食塩・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・ 果実酢・米酢・香辛料	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) こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ) 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)	熱量(低学年) 601 熱量(中学年) 635 熱量(高学年) 681 たんぱく質 24.8 脂質 16.2 塩分 1.9
20	水	こくとう 黒糖パン ABCスープ はるま 春巻き (ピザポテト)	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 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 玉ねぎ・にんじん・トマトペースト・植物油脂・乾燥マッシュポテト・ でん粉・小麦粉・ショートニング・チーズフード・さとう・ コンソメパウダー・食塩・にんにくペースト・香辛料・皮・粉あめ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・たまご・にゅう・だいず・とりにく	熱量(低学年) 547 熱量(中学年) 604 熱量(高学年) 657 たんぱく質 19.5 脂質 23.1 塩分 2.9
21	木	ごはん こもく 五目きんぴら てはもと 手羽元やわらか煮	ごはん・強化米 豚肉・さつま揚げ・塩こうじ・しらたき・さとう・ごま・ごぼう・だいこん・ にんじん・ピーマン・ごま油・一味とうがらし・かつおエキス・油・しょうゆ 鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・還元水あめ・清酒	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) こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 585 熱量(中学年) 620 熱量(高学年) 669 たんぱく質 27 脂質 18.6 塩分 2
22	金	ごはん むぎ 給食用オレンジジュース じる さつま汁 ぶたにく 豚肉の生姜炒め	ごはん・強化米 オレンジ 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・ 油揚げ・味噌・味パック・塩こうじ 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・しょうゆ・清酒・油	オレンジ だいず・とりにく・さば こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(低学年) 552 熱量(中学年) 615 熱量(高学年) 680 たんぱく質 27.2 脂質 9.8 塩分 2.1
25	月	ごはん じる かぼちゃもち汁 とり 鶏てんぷら梅しそ のりたまふりかけ	ごはん・強化米 かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・ かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ 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・ベーキングパウダー・油 いりごま・鶏卵加工品・さとう・小麦粉・食塩・海苔・大豆加工品・ 加工油脂・こしあん・さば削り節・味噌・乳製品・エキス(チキン・鰹節・ 魚介・昆布)・鶏肉粉末・でん粉・しょうゆ・鶏脂・あおさ・ 抹茶・みりん・イースト・還元水あめ	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ご ま・ぶたにく・さけ・さば・ゼラチン) こむぎ・たまご・にゅう・とりにく こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・とりにく・さば	熱量(低学年) 565 熱量(中学年) 593 熱量(高学年) 637 たんぱく質 23.4 脂質 17.8 塩分 2.5
26	火	コッペパン とり 鶏肉のトマト煮 イカリングフライ (2個)	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 鶏肉・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・トマト・さとう・にんじん・ブロッコリー・ バター・こしょう・トマトシーズニング・ウスターソース・トマトソース・ ワイン・チキンコンソメ いか・パン粉・食塩・香辛料・ファットスプレッド・全卵・油	こむぎ・たまご・にゅう こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(オレンジ・キウイフ ルーツ・ぎゅうにく・ごま・パナナ・さば・もも・りんご・ ゼラチン) こむぎ・たまご・だいず・いか・ゼラチン(にゅう・えび・カニ)	熱量(低学年) 556 熱量(中学年) 615 熱量(高学年) 678 たんぱく質 34.6 脂質 22.2 塩分 3.1
27	水	給食 第七弾 世界を 韓国 タッカンマリ風スープ ビビンバ ごはんと まぜて たべてね♪ ゆずゼリー 	ごはん・強化米 鶏肉・長ねぎ・じゃがいも・にら・キャベツ・トック・にんじん・ えのきたけ・鶏がらスープ・しょうが・白湯スープ・鶏塩鍋の素・清酒 豚肉・たけのこ・さとう・ごま・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま油・ しょうが・にんにく・コチジャン・しょうゆ・清酒 はちみつ・ぶどう糖果糖液糖・水あめ・ゆず果汁	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・ ゼラチン こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく (もも・りんご)	熱量(低学年) 597 熱量(中学年) 635 熱量(高学年) 692 たんぱく質 26.1 脂質 15.8 塩分 2.4
28	木	うどん カレーうどん かぼちゃコロッケ 果肉入りフルーツゼリー	小麦粉・食塩 豚肉・うずら卵・玉ねぎ・ごぼう・にんじん・油揚げ・しいたけ・長ねぎ・ カレーだし・でん粉・カレー粉・しょうゆ・みりん かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・たまねぎ・砂糖・ ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・油 りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・パインアップル シラップ漬け・水あめ	こむぎ(たまご・だいず・そば) 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・ さば・ゼラチン こむぎ・にゅう・だいず りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	熱量(低学年) 642 熱量(中学年) 678 熱量(高学年) 713 たんぱく質 22.7 脂質 22.7 塩分 3.3
29	金	ごはん じる どさんこ汁 わかどり やさい 若鶏と野菜の 焼きつくね ハロウィンデザート	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・塩こうじ・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・ 味噌・コーン・しょうが・油・味パック 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・植物油脂・発酵調味料・食塩 かぼちゃペースト・砂糖・植物油脂・豆乳・水あめ・大豆粉・食塩	にゅう・だいず・ぶたにく・さば こむぎ・だいず・とりにく だいず	熱量(低学年) 583 熱量(中学年) 612 熱量(高学年) 657 たんぱく質 23.5 脂質 16.1 塩分 1.9



10/31は
ハロウィンだよ★

