


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	月	バターパン ポークビーンズ  さけ 鮭メンチカツ (マヨネーズ)	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・鶏卵・コンパウンドバター・食塩・イースト ベーコン・じゃがいも・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・マッシュ ルーム・油・食塩・こしょう・大豆(黄大豆、青大豆)・いんげんまめ(手 亡、金時豆)・コーン・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・ トマトケチャップ・トマトソース・ローコンクチキン・ワイン さけ・玉ねぎ・パン粉・植物油・でん粉・豚コラーゲン・ さとう・食塩・油脂加工品・醸造酢・ゼラチン・卵黄・ 卵白・香辛料・バターミックス・ベーキングパウダー・打ち粉	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・りんご(らっかせい・オレンジ・ キウイフルーツ・ぎゅうにく・ごま・バナナ・ もも・ゼラチン) こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・さけ・ ゼラチン	熱量(低学年) 604 熱量(中学年) 667 熱量(高学年) 735 たんぱく質 26.8 脂質 27.1 塩分 3.4
2	火	ごはん あつあつ だいこん 厚揚げと大根の オイスターソース煮 かにしゅうまい (2個)	ごはん・強化米 厚揚げ・だいこん・にんじん・豚肉・うずら卵・チンゲンサイ・油・しょうが・ にんにく・さとう・オイスターソース・しょうゆ・みりん・ごま油 玉ねぎ・魚肉すり身(たら)・豚脂・かに風味かまぼこ・さとう・ 食塩・かに・みりん・オイスターソース・しょうが・香辛料・小麦粉	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく こむぎ・たまご・だいず・カニ・ぶたにく・ ゼラチン	熱量(低学年) 631 熱量(中学年) 668 熱量(高学年) 722 たんぱく質 25.8 脂質 24 塩分 1.7
4	木	ごはん ぶたじり 豚汁 にしんの照り煮	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 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	だいず・ぶたにく・さば こむぎ・だいず	熱量(低学年) 555 熱量(中学年) 588 熱量(高学年) 633 たんぱく質 25.2 脂質 17.3 塩分 1.9
5	金	ごはん じり しらたま汁 ぶたにく みそした 豚肉の味噌炒め	ごはん・強化米 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 豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・油・味噌・しょうゆ・みりん・さとう・ にんにく・ごま	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・ えび・カニ) こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(低学年) 583 熱量(中学年) 626 熱量(高学年) 685 たんぱく質 28 脂質 14.9 塩分 1.9
8	月	ごはん ワンタンスープ たま かに玉 チーズデザート (アップル)	ごはん・強化米 うずら卵・でん粉・ごま・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・豚肉・ごま油・食塩・ こしょう・肉入り冷凍ワンタン・清湯スープ・中華調味料 鶏卵・かまぼこ・たけのこ水煮・にんじん・さとう・グリーンピース・でん粉・ りんご酢・みりん・乾燥しいたけ・発酵調味料・魚介エキス・大豆油・ しょうゆ・ポークエキス調味料・オイスターソース・ごま油・かにエキス りんご果肉シロップ漬・クリームチーズ・さとう・加糖練乳・ 植物油・ゼラチン・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁	こむぎ・たまご・だいず・カニ・ごま・ぶたにく・ とりにく こむぎ・たまご・だいず・カニ・ごま・ぶたにく・ とりにく・さば・りんご にゅう・りんご・ゼラチン	熱量(低学年) 595 熱量(中学年) 625 熱量(高学年) 673 たんぱく質 21 脂質 19.3 塩分 2.4
9	火	バーガーパン コーンシチュー ソーセージステーキ パンにはさんでたべてね♪ マイディソース	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) 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 豚肉・しょうゆ・粉あめ・砂糖・食塩・香辛料 トマト・玉ねぎ・りんご・にんじん・セロリ・ 砂糖・醸造酢・食塩・香辛料	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・だいず・ぶたにく りんご	熱量(低学年) 655 熱量(中学年) 673 熱量(高学年) 691 たんぱく質 28.1 脂質 28.8 塩分 4
10	水	ごはん あいしょうじり 相性汁 さけ 鮭フライ げんえん 減塩ソース	ごはん・強化米 鶏肉・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・絹豆腐・ 長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパック・牛乳 鮭・パン粉・バターミックス・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	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく・さば こむぎ・だいず・さけ(たまご・にゅう) 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) 616 熱量(中学年) 661 熱量(高学年) 708 たんぱく質 26.1 脂質 17.3 塩分 2.3
11	木	スパゲティ ミートソース スパゲティ とうふ チキン豆腐バーグ	小麦粉 玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラミンチ・ウスタ ーソース・エスパニョールソース・にんにく・粒こしょう・トマトケチャップ・ トマトピューレ・ハヤシフレーク・ワイン・粉チーズ・チキンコンソメ 鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・植物油・さとう・でん粉・脱脂粉乳・ 食塩・チキンエキス・トマトピューレ	こむぎ(たまご・そば) こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ バナナ・りんご(ぎゅうにく・さば・ゼラチン) こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	熱量(低学年) 671 熱量(中学年) 725 熱量(高学年) 781 たんぱく質 31.9 脂質 25.6 塩分 4.4
12	金	ごはん じり ごま汁 だいず いそに 大豆の磯煮	ごはん・強化米 里芋・鶏肉・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・ごま・味噌・ だしパック 大豆・つきこんにやく・三温糖・にんじん・ひじき・豚肉・油・みりん・ さやいんげん・しょうゆ・清酒	こむぎ・だいず・ごま・とりにく・さば こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ)	熱量(低学年) 581 熱量(中学年) 623 熱量(高学年) 684 たんぱく質 30.6 脂質 18.3 塩分 2.1
15	月	こがた 小型りんごコッペパン マカロニのクリーム煮 デリヤキハンバーグ	ドライアップル・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 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・バター・ブイヨン・ペンネ・ 生クリーム・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・粒こしょう・ クリームシチューフレーク・ローコンクチキン・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	こむぎ・たまご・にゅう・りんご 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) 566 熱量(中学年) 632 熱量(高学年) 700 たんぱく質 24.3 脂質 24.4 塩分 2.8

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 647kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.4g 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。11/19(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)
- ★ 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

～ 17日 ～
みなと・地球岬・海陽

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		
16	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 643		
		のぼりべつ牛乳	牛乳	にゅう	熱量(中学年) 671		
		三平汁	鮭・じゃがいも・だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが・だし昆布・清酒・食塩・うすくちしょうゆ・かつおエキス	こむぎ・だいず・さけ(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・さば・ゼラチン)	熱量(高学年) 717 たんぱく質 33.1		
		チキンカツ	鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・植物油脂	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	脂質 21.5 塩分 1.7		
なかよし給食	西いぶり	納豆	大豆・しょうゆ・さとう・みりん・食塩・かつお節エキス・昆布エキス・魚醤・醸造酢	こむぎ・だいず			
		17	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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 514 熱量(中学年) 583
				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) 654 たんぱく質 23
				ジェノベーゼポテト	じゃがいも・バター・粒こしょう・ポークウインナー・ジェノパペースト・スープストック・チキンコンソメ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(たまご・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・バナナ・りんご・カシューナッツ・アーモンド)	脂質 22.5 塩分 2.6
18	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 580		
		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) 611 熱量(高学年) 658		
		いわしの生姜煮	いわし・砂糖・しょうゆ・還元水あめ・発酵調味料・魚醤・粉末しょうが	こむぎ・だいず	たんぱく質 24.7 脂質 18 塩分 2.1		
19	金	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 641		
		給食用オレンジジュース	オレンジ	オレンジ	熱量(中学年) 699		
		うずら卵のカレー	じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんじん・鶏肉・油・食塩・うずら卵・カレーフレーク・チキンコンソメ・豆乳クリーム・にんにく・カレー粉・しょうゆ・ワイン・フライドオニオン	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・とりにく	熱量(高学年) 764 たんぱく質 17.8 脂質 14.7 塩分 2.3		
22	月	白花豆コロッケ	白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・上白糖・食塩・パン粉・でん粉・植物油脂	こむぎ・にゅう・だいず(たまご・えび・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・ゼラチン)			
		24	水	マーボー豆腐	絹豆腐・でん粉・さとう・にら・長ねぎ・しいたけ・豚挽肉・テンメンジャン・豆板醤・オイスターソース・しょうが・がらスープ・油・マーボー豆腐の素	こむぎ・だいず・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(低学年) 711 熱量(中学年) 749 熱量(高学年) 805 たんぱく質 29
				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・植物油脂・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	脂質 29.6 塩分 2.1
24	和食の日	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・つきこんにやく・ごま油・油・でん粉・だしパック・しょうゆ	こむぎ・だいず・ごま・とりにく・さば	熱量(低学年) 581 熱量(中学年) 608 熱量(高学年) 652		
		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(こむぎ・にゅう)	たんぱく質 26		
		胚芽ふりかけ	ごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削り節・砂糖・のり・麦芽糖・アオサ・抹茶	こむぎ・だいず・ごま	脂質 20.2 塩分 2.4		
25	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) 549		
		函館塩ラーメン	にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・しょうが・にんにく・ほたて貝柱・豚肉・こしょう・ソーメン昆布・なると・コーン・塩ラーメンスープ・がらスープ・清湯スープ・無塩バター・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)	熱量(中学年) 584 熱量(高学年) 620 たんぱく質 22.5		
		牛肉コロッケ	パン粉・乾燥マッシュポテト・小麦粉・玉ねぎ・パーム油・さとう・でん粉・しょうゆ・牛肉・食塩・油	こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく	脂質 18.7 塩分 4.8		
26	金	洋風おでん	だいこん・にんじん・こんにやく・ポークウインナー・食塩・ブイヨン・こしょう・とりつみれ・うずら卵・厚揚げ・チキンコンソメ・清酒・たこつみれ	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・ゼラチン	熱量(低学年) 606 熱量(中学年) 641 熱量(高学年) 690		
		イカリングフライ(2個)	いか・パン粉・食塩・香辛料・全卵・油	こむぎ・たまご・だいず・いか・ゼラチン(にゅう・えび・カニ)	たんぱく質 26.7 脂質 21.4 塩分 1.9		
		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)			
29	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) 645 熱量(中学年) 707		
		かぼちゃのポターージュ	玉ねぎ・かぼちゃ・牛乳・パセリ・食塩・こしょう・にんじんペースト・生クリーム・パンクキンペースト・野菜ベース・コーンクリーム・ローコンクチキン	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・えび・カニ・ぎゅうにく)	熱量(高学年) 777 たんぱく質 27.5		
		チキンロイヤルカツ	鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・さとう・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいず・とりにく・りんご	脂質 29.8 塩分 3.3		
30	火	型抜きチーズ	ナチュラルチーズ	にゅう			
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 552		
		さつまい	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・味パック・塩こうじ	だいず・とりにく・さば	熱量(中学年) 589 熱量(高学年) 647		
30	火	ごぼうのピリ辛炒め	ごぼう・にんじん・豚肉・ごま・かつおエキス・しょうゆ・三温糖・油・しらたき・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)	たんぱく質 22.7 脂質 13.5 塩分 1.9		