



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	ココアコッペパン	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・ココア	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 549 熱量(中学年) 607 熱量(高学年) 669
		ベーコンと たまご うずら卵のスープ	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・チキンコンソメ・スープストック	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	たんぱく質 25.1
		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・植物油脂	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 25.6 塩分 2.8
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 659
2	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 659
		とりにく 鶏肉のトマト煮	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・トマトピューレ・ワイン・チキンコンソメ	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・バナナ・さば・もも・りんご・ゼラチン)	熱量(中学年) 695 熱量(高学年) 746 たんぱく質 32.7
		あじフライ	あじ・パン粉・バター液・打ち粉・油	こむぎ・だいず・ぶたにく	脂質 20.2 塩分 2.2
		げんえん 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)	
3	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 537
		わかめスープ	わかめ・長ねぎ・きくらげ・豆腐・清酒・ごま・ごま油・丸鶏ガラスープ・塩ラーメンスープ・にんにく・しょうが・食塩	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・りんご(えび・カニ)	熱量(中学年) 584 熱量(高学年) 633
		や 焼き肉風	豚肉・にんじん・玉ねぎ・もやし・焼き肉のたれ・油・塩こうじ	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・りんご	たんぱく質 25
		かんこく 韓国のり	乾のり・ごま油・食塩	ごま(こむぎ・だいず・えび・カニ)	脂質 15.3 塩分 3.4
6	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 637
		ぶたにく 豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんにく・塩こうじ・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ごま油・はるさめ・厚揚げ・オイスターソース・油・たけのこ・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) 673 熱量(高学年) 726 たんぱく質 25
		ひきにく 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)	脂質 21.4 塩分 1.7
		こがた 小型バターパン	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	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 621
7	火	ロビ・ケイット	鮭・ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・食塩・生クリーム・粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・さけ・ゼラチン	熱量(中学年) 683 熱量(高学年) 751 たんぱく質 33.7
		室蘭で氷揚げされた 鮭を使います			
		こ ミートボール(2個)	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	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	脂質 26.2 塩分 3.3
		ストロベリーヨーグルト	脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	にゅう・ゼラチン	
8	水	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) 610
		とりしおなべ 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) 650 熱量(高学年) 708 たんぱく質 25.9
		ジャーマンポテト	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ベーコン・コーン・にんにく・粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	脂質 17.9 塩分 4
		ミルクココア	さとう・ココアパウダー・食塩	だいず	
9	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) 578
		こんさい 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・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) 610 熱量(高学年) 638
		てつわん 鉄腕チキンナゲット	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	たんぱく質 24.2 脂質 24.2 塩分 3.5
		や 焼きフリントルト	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・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	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 648kcal たんぱく質 26.3g 脂質 21.4g 塩分 2.8g

- ★ 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>)

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

～ 1日 ～  
旭ヶ丘、天神  
～ 7日 ～

八丁平、蘭北、白蘭、喜門岱



※ 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	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
10	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 544
		みそしる 具たくさん味噌汁	豆腐・つきこんにやく・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・油揚げ・味噌・かつおエキス	だいた(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) 596 熱量(高学年) 651
		とり 鶏てり丼の具	鶏肉・長ねぎ・にんじん・キャベツ・きざみのり・塩こうじ・三温糖・ごま・油・しょうが・しょうゆ・みりん・清酒	こむぎ・だいた・ごま・とりにく	たんぱく質 25 脂質 15.5 塩分 2.2
		ごはんにのせて食べてね♪			
13	月	スライスパン	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) 533
		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・だいた・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 643
		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	こむぎ・だいた・とりにく(たまご・にゅう・えび)	たんぱく質 28.3 脂質 22.2 塩分 3.2
		いちごジャム	糖類(水あめ、さとう)・いちご・りんご	りんご(こむぎ・にゅう・らっかせい)	
14	火	むぎ 麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 651
		ぎゅうにゅう のほりべつ牛乳	牛乳	にゅう	熱量(中学年) 713
		ホタテと うずら卵のカレー	じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんじん・ほたて貝柱・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・だいた・とりにく	熱量(高学年) 780 たんぱく質 19.4 脂質 16.5 塩分 2.6
		りんごゼリー和え	りんご・ブロックゼリー・グラニュー糖	りんご	
15	水	あげパン	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・コーンスターチ・油	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 566
		すいぎょうざ 水餃子スープ	水ぎょうざ・にんじん・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・たけのこ・がらすープ・チキンコンソメ・清酒・しょうゆラーメンスープ	こむぎ・にゅう・だいた・ごま・ぶたにく・とりにく(たまご・えび・カニ)	熱量(中学年) 625 熱量(高学年) 692 たんぱく質 23 脂質 27.1 塩分 3.4
		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・植物油脂・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・だいた・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)	
16	木	キャロットピラフ	にんじん・食用植物油脂・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・白身魚エキス・香辛料・野菜エキス・ごはん	だいた・とりにく	熱量(低学年) 704
		キラキラコンソメスープ	キャベツ・星型マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・だいこん・コーン・パセリ・ローコンクチキン・チキンコンソメ・食塩・こしょう	こむぎ・たまご・にゅう・だいた・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 733 熱量(高学年) 778
		クリスピー フライドチキン	鶏肉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・おろしにんにく・香辛料・小麦粉・でん粉・さとう・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいた・とりにく	たんぱく質 22.2 脂質 28.2 塩分 3.3
		クリスマスケーキ	乳又は乳製品を主要原料とする食品・液全卵・さとう・小麦粉・水あめ・チョコレート・粉末油脂・ココアパウダー・加糖練乳・調整ココアパウダー	こむぎ・たまご・にゅう・だいた	
17	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 608
		ぶたどん 豚丼	豚肉・塩こうじ・しらたき・さとう・三温糖・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒	こむぎ・だいた・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) 644 熱量(高学年) 693
		はるま 春巻き	小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・でん粉・粉末水あめ・植物油脂・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・さとう・鶏肉・カキエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・がらすープ・おろしにんにく・脱脂粉乳	こむぎ・にゅう・だいた・ごま・ぶたにく・とりにく(えび)	たんぱく質 28.5 脂質 20.4 塩分 1.7
20	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 629
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ・鶏挽肉・玉ねぎ・にんじん・厚揚げ・枝豆・しょうが・三温糖・かつおエキス・しょうゆ・油・でん粉	こむぎ・だいた・とりにく(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) 669 熱量(高学年) 721
		いわしのゆず味噌煮	いわし・味噌・みりん・砂糖・ゆず・米でん粉	だいた	たんぱく質 30.2 脂質 18.9 塩分 2
		12/22 は冬至だよ!			

