2022年4月分　室蘭市献立表（小学校）

室蘭市学校給食センター　室蘭市祝津町３－６－１００　TEL:0143-27-2511　FAX:0143-27-2512

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
7	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 593
		ごま汁	里芋・つきこんにゃく・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・油揚げ・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) 638 熱量(高学年) 699
		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・三温糖・油・こしょう・アップルソース・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ･だいず･ぶたにく･りんご	たんぱく質 31.9 脂質 18.4 塩分 2.3
8	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 600
		鶏肉のさっぱり煮	だいこん・こんにゃく・にんじん・たけのこ・さやいんげん・なると・うずら卵・鶏肉・三温糖・しょうが・にんにく・酢・かつおエキス・しょうゆ	こむぎ･たまご･だいず･とりにく(えび･カニ･いか･ぎゅうにく･ぶたにく･さけ･さば･りんご･ゼラチン)	熱量(中学年) 631 熱量(高学年) 677 たんぱく質 27.5
		あじフライ	あじ・パン粉・バッター液・打ち粉・油	こむぎ･だいず･ぶたにく	脂質 18.4 塩分 2
		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)	
11	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) 520 熱量(中学年) 584
		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・がらスープ・しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒	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(高学年) 651 たんぱく質 21.2
		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 17.2 塩分 3.2
		ミルメークココア	さとう・ココアパウダー・食塩	だいず	
12	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 624
		肉じゃが	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・グリンピース・しょうゆ・三温糖・みりん・油・かつおエキス	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) 658 熱量(高学年) 705
		さば味噌煮	さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	だいず･さば(こむぎ･にゅう)	たんぱく質 28.2 脂質 19 塩分 2.1
13	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) 561 熱量(中学年) 617
		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) 679 たんぱく質 25.2 脂質 27.4
		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･だいず･とりにく	塩分 2.9
14	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 571
		どさんこ汁	豚肉・にんじん・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	にゅう･だいず･ぶたにく･さば	熱量(中学年) 597 熱量(高学年) 645
		カボチャ挽肉フライ	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 19.7 脂質 18.1 塩分 1.5
15	金	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 627
		なかよしカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・トマト・食塩・油・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･だいず･とりにく	熱量(中学年) 684 熱量(高学年) 740 たんぱく質 20.3
		黄桃缶	桃・グラニュー糖	もも	脂質 16.1 塩分 2
18	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 624
		すき焼煮	豚肉・玉ねぎ・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) 664 熱量(高学年) 720
		えびしゅうまい（2個）	えび・玉ねぎ・たら・パン粉・でん粉・さとう・食塩・ほたてエキス・還元水あめ・えびエキス・香辛料	こむぎ･えび(たまご･にゅう･カニ)	たんぱく質 35.6 脂質 18.4 塩分 2
19	火	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) 586 熱量(中学年) 635
		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(高学年) 691 たんぱく質 26.1 脂質 29.5
		つくねハンバーグ	鶏肉・鶏皮・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・ねぎ・さとう・香辛料・食塩・乾燥卵白（卵を含む）・でん粉・植物油脂・大豆粉・発酵調味料	こむぎ･たまご･だいず･とりにく	塩分 3.2
		チルドチョコ	食用油脂（植物油脂、加工油脂）・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・食塩	にゅう･だいず(こむぎ･らっかせい)	

◎1人当たりの平均摂取栄養価　エネルギー　627kcal　たんぱく質　25.1g　脂質　19.7g　塩分　2.5g

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

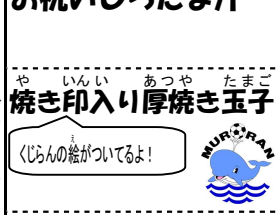
配合表　メール登録

★　牛乳は毎日つきます。25日（月）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

～　13日　～
みなと、地球岬、海陽
～　27日　～
旭ヶ丘、天神

2022年4月分　室蘭市献立表（小学校）

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
20 おめでとうメニュー	水 行事食	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 557 熱量(中学年) 586 熱量(高学年) 630 たんぱく質 18.8 脂質 13 塩分 1.9
		お祝いしらたま汁	煮込みもち紅・煮込みもち・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・桜かまぼこ・鶏肉・食塩・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ･たまご･だいず･とりにく(にゅう･えび･カニ･いか･ぎゅうにく・ぶたにく･さけ･さば･ゼラチン)	
		焼き印入り厚焼き玉子 	鶏卵・かつおだし・さとう・食酢・でん粉・食塩・しょうゆ・植物油	こむぎ･たまご･だいず	
		お祝いいちごゼリー	いちご・さとう・植物油脂・豆乳・水あめ・大豆粉	だいず 	
21	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) 608 熱量(中学年) 642 熱量(高学年) 678 たんぱく質 23.9 脂質 24.1 塩分 4.5
		塩ラーメン	塩ラーメンスープ・もやし・長ねぎ・チャーシュー・コーン・にんじん・しょうが・こしょう・なると・にんにく・清湯スープ	こむぎ･だいず･ぶたにく･とりにく(たまご･えび･カニ)	
		野菜コロッケ	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリンピース・脱脂粉乳・植物油脂・醤油・三温糖・食塩・みりん・酒・こしょう・生パン粉・白ゴマ	こむぎ･にゅう･だいず･ごま･ぶたにく(たまご･えび･カニ･あわび･いか･オレンジ･ぎゅうにく･とりにく･バナナ･さけ･もも･やまいも･りんご･ゼラチン･アーモンド)	
		チーズワッフル	さとう・小麦粉・チーズ・鶏卵・植物油脂・脱脂粉乳	こむぎ･たまご･にゅう	
22	金	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) 588 熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 674 たんぱく質 27.6 脂質 15.2 塩分 2.6
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも・しょうが・でん粉・三温糖・厚揚げ・玉ねぎ・にんじん・グリンピース・鶏挽肉・油・かつおエキス・しょうゆ	こむぎ･だいず･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)	
		いわしのゆずすだちおろし煮	いわし(魚卵残存の場合有）・大根おろし・醤油・砂糖・みりん・ゆず果汁・すだち果汁・米でん粉・食塩	こむぎ･だいず	
25	月	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) 520 熱量(中学年) 587 熱量(高学年) 659 たんぱく質 20.5 脂質 15 塩分 3
		給食用オレンジジュース	オレンジ	オレンジ	
		コーンシチュー	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	こむぎ･たまご･にゅう･だいず･ぶたにく･とりにく	
		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	
26	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 618 熱量(中学年) 655 熱量(高学年) 707 たんぱく質 26.6 脂質 21.9 塩分 2.1
		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	
		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・がらスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳	こむぎ･にゅう･だいず･ごま･ぶたにく･とりにく(えび)	
27	水	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) 538 熱量(中学年) 588 熱量(高学年) 645 たんぱく質 21.5 脂質 23.2 塩分 2.8
		カレーポトフ	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・カレー粉	こむぎ･たまご･にゅう･だいず･ぶたにく･とりにく･ゼラチン	
		コーンフライ	とうもろこし・パン粉・生乳・植物油脂・さとう・全粉乳・食塩	こむぎ･にゅう･だいず(たまご･えび･カニ･あわび･いか･オレンジ･ぎゅうにく･ごま･ぶたにく･とりにく･バナナ･さけ･もも･やまいも･りんご･ゼラチン･アーモンド)	
		いちごジャム	水あめ・さとう・いちご・りんご	りんご(こむぎ･にゅう･だいず･らっかせい･オレンジ･ごま・もも)	
28 第1弾 北海道	木 給食で日本を巡ろう	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 591 熱量(中学年) 634 熱量(高学年) 691 たんぱく質 26.2 脂質 19.5 塩分 2.5
		いもだんご汁	いももち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・白しょうゆ・しょうゆ・かつおエキス	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)	
		手作りやきとり丼 	玉ねぎ・食塩・油・こしょう・豚肉・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のタレ	こむぎ･だいず･ぶたにく･とりにく･りんご	
		ねりからし	からし・食塩		