

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
2	月	たけのこ 竹の子ごはん	ごはん・たけのこ・しょうゆ・鶏肉・油揚げ・食塩・醸造調味料・ 食用植物油・さとう・かつお節エキス・昆布エキス・ポークエキス	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 615
		じり すまし汁	エビボール・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・桜かまぼこ・食塩・だし昆布パック・ だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ・たまご・だいず・えび・ぶたにく・ とりにく・さば(にゅう・カニ)	熱量(中学年) 642
		わかどり 若鶏のごま照り焼き	鶏肉・パン粉・植物油・ごま・しょうゆ・さとう・発酵調味料・ 食塩・粉末がらスープ・魚介エキス	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 688
		かしわもち 柏餅	上新粉・砂糖・小豆・還元水あめ・食塩	こむぎ・にゅう・だいず・ ごま・クルミ	たんぱく質 27.5 脂質 15.5 塩分 4.5
6	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 536
		じり 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・ ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 589
		だいず いそに 大豆の磯煮	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・ぶたにく(えび・カニ)	熱量(高学年) 640
9	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	たんぱく質 25.6
		ミネストローネ	ベーコン・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・ 食塩・こしょう・大豆・にんにく・トマトケチャップ・コンソメ・オリーブ油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく	熱量(低学年) 577
		まだら 真鱈のスパイス揚げ	真鱈・でん粉・食塩・粉末醤油・ 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)	熱量(中学年) 628
		チルドチョコ	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・だいず(たまご・にゅう)	熱量(高学年) 685
10	火	ごはん	ごはん・強化米		たんぱく質 25.4
		ぶたにく 豚汁	豚肉・にんじん・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	だいず・ぶたにく・さば	熱量(低学年) 559
		にしん にしんの照り煮	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	こむぎ・だいず	熱量(中学年) 590
11	水	こくとう 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(高学年) 636
		はるやさい 春野菜のシチュー	じゃがいも・アスパラ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・にんじん・ クリームコーン・鶏肉・牛乳・バター・こしょう・生クリーム・ ホールコーン・コーンクリーム・クリームシチューフ레이크・ ローコンクチキン・チキンコンソメ・ベシヤメルソース	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 27.2
		チキンピカタ	鶏肉・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス調味料・しょうゆ・ 植物油・香辛料・全卵・還元水あめ・米粉・チーズ・パセリ	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 25.8 塩分 3.1
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 581
12	木	あつあ 厚揚げと大根の	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	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(中学年) 677
		あ つまみ揚げ	魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぎゅうにく・	熱量(高学年) 732
		あ チリソース和え	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 27.8
		こ チリソース和え(2個)		ごま・ぶたにく・とりにく	脂質 24.8 塩分 2.1
13	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 639
		ガタタンスープ	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・ 鶏ガラスープ・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・アーモンド)	熱量(中学年) 593
16	月	さぶらぎごはん	ごはん・大豆	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 647
		なないろ 七色汁	にんじん・油揚げ・かぼちゃもち・ほうれん草・里芋・枝豆・ごぼう・ 味噌・味パック	だいず・さば	たんぱく質 20.3
		つ 津ぎょうざ	キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・豚肉・鶏肉・豚脂・ しょうゆ・でん粉・さとう・魚介エキス・豚骨エキス・香辛料・ 食塩・小麦粉・水あめ・植物油	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	脂質 18.9
		あ みかんゼリー	水あめ・砂糖・濃縮みかん果汁	(こむぎ・たまご・にゅう)	塩分 2.6
16	月	ごはんにかけて食べてね! ごましお	食塩・黒ゴマ・でん粉	ごま	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.8g 塩分 2.7g


★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。↓

今月の当日パン 配合表 メール登録

～11日～
蘭北、八丁平、白蘭、喜門岱
～25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
17	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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 624 熱量(中学年) 644
		コーンポタージュ (野菜入り)	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・ベーコン・牛乳・コーンピューレ・パセリ・バター・食塩・こしょう・野菜ベース・コーンクリーム・スープストック・ベシヤメルソース	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) 664 たんぱく質 24.9 脂質 28.2
		テリヤキハンバーグ <small>パンには喜んで食べよう!</small>	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・だいず・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・りんご	たんぱく質 24.9 脂質 28.2 塩分 3.4
18	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 540
		ベーコンと 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	熱量(中学年) 576 熱量(高学年) 629 たんぱく質 25.1
19	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) 605
		山菜うどん	わらび・ふき・細竹・えのきたけ・鶏肉・油揚げ・焼きちくわ・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・かつおだしパック・だし昆布パック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・えび・カニ)	熱量(中学年) 637 熱量(高学年) 668 たんぱく質 23.2
20	金	春巻き (ピザポテト)	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・粉あめ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・とりにく	たんぱく質 26.9 脂質 26.9 塩分 3.8
		シュークリーム (いちご)	乳等を主要原料とする食品・カスタードクリーム・全卵・いちごジャム・ファットスプレッド・小麦粉・砂糖	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・りんご・ゼラチン	脂質 18.3 塩分 1.9
23	月	小麦ごはん	ごはん・麦・強化米	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(たまご・えび・カニ・さけ)	熱量(低学年) 678 熱量(中学年) 739 熱量(高学年) 803 たんぱく質 22.2
		チキンカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・カレーフレーク・ソニオン・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・バナナ・りんご・ゼラチン(たまご・えび・カニ・さけ)	たんぱく質 22.2 脂質 18.7 塩分 2.4
24	火	洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	たんぱく質 22.2 脂質 18.7 塩分 2.4
		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) 544
25	水	豚肉と野菜の トマト煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・トマト・じゃがいも・さとう・枝豆・ブロッコリーダイス・オリーブ油・バター・こしょう・生クリーム・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・デミグラスソースフレーク・トマトケチャップ・トマトピューレ・ハヤシフレーク・ビーフシチューフレーク・ローコンクチキン	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(さば)	熱量(中学年) 611 熱量(高学年) 676 たんぱく質 25.3 脂質 28.5
		アンサンブルエッグ	鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・さとう・でん粉・植物油・食酢・食塩・香辛料抽出物	たまご・にゅう・ぶたにく	たんぱく質 25.3 脂質 28.5 塩分 3.2
26	木	根菜のコロコロ煮	ごはん・強化米 鶏肉・にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・たけのこ・こんにゃく・大豆・枝豆・さとう・なると・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒	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)	熱量(低学年) 556 熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 632
		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・揚げ油	こむぎ・だいず	たんぱく質 22.8 脂質 16.3 塩分 2
27	金	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) 577 熱量(中学年) 640
		スパゲティ入り コーンスープ	スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・クリームコーン・コーンクリーム・脱脂粉乳・チキンコンソメ・生クリーム・食塩・バター・こしょう・パセリ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 711 たんぱく質 25.5 脂質 20.8
28	土	ごぼうメンチカツ	ごぼう・鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚肉・にんじん・でん粉・しょうゆ・砂糖・香辛料・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 25.5 脂質 20.8 塩分 2.8
		鶏白湯鍋	ごはん・強化米 鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にら・にんじん・長ねぎ・はくさい・鶏白湯スープの素・清酒	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく(えび・カニ・ぎゅうにく・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン)	熱量(低学年) 610 熱量(中学年) 645 熱量(高学年) 696 たんぱく質 29.6 脂質 22.8
29	土	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 29.6 脂質 22.8 塩分 2.2
		わかめの味噌汁	ごはん・強化米 わかめ・豆腐・じゃがいも・油揚げ・にんじん・長ねぎ・味噌・味噌	だいず・さば(えび・カニ)	熱量(低学年) 564 熱量(中学年) 605 熱量(高学年) 660
30	日	豚肉の生姜炒め	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	こむぎ・だいず・ぶたにく	たんぱく質 28.5 脂質 16.9 塩分 2.1
		相性汁	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	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく・さば	熱量(低学年) 565 熱量(中学年) 593 熱量(高学年) 638
31	月	白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ)	たんぱく質 24.5
		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)	脂質 16.1 塩分 2.1
32	火	りんごパン	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・ドライアップル	こむぎ・たまご・にゅう・りんご	熱量(低学年) 528 熱量(中学年) 587
		野菜スープ	いももち・ベーコン・にんじん・ホールコーン・もやし・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・食塩・ローコンクチキン・こしょう	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) 651 たんぱく質 22.2
33	水	ビッグ肉団子	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油脂・香辛料	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	脂質 18.1
		ケチャップ味(2個)	トマトケチャップ・さとう・醸造酢・しょうゆ・しょうが	とりにく・りんご	塩分 4.1