

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	ごはん ぶたどん 豚丼 みそに さば味噌煮	ごはん・強化米 豚肉・しらたき・さとう・三温糖・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・ かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒 さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・とり・さけ・さば・ゼラチン) だいず・さば(こむぎ・にゅう)	熱量(低学年) 654 熱量(中学年) 690 熱量(高学年) 740 たんぱく質 35.8 脂質 22.1 塩分 2
2	木	ラーメン どんこつ 豚骨ラーメン きたあかりコロッケ	小麦粉・食塩 チャーシュー・うずら卵・キャベツ・にんじん・長ねぎ・もやし・にんにく・ しょうが・スープストック・とんこつラーメンスープ ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・果糖ぶどう糖液糖・ 玉ねぎ・牛肉・食塩・油	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・ とり・ゼラチン こむぎ・にゅう・だいず・ぎゅうにく	熱量(低学年) 584 熱量(中学年) 623 熱量(高学年) 664 たんぱく質 24.3 脂質 23.9 塩分 4.7
3	金	ごはん とうふ 豆腐の オイスターソーススープ ピビンバ	ごはん・強化米 絹豆腐・にんにく・でん粉・しょうが・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・ 豚肉・オイスターソース・がらスープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒 豚挽肉・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	こむぎ・だいず・ぶたにく・とり こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(低学年) 559 熱量(中学年) 615 熱量(高学年) 670 たんぱく質 25.8 脂質 18.3 塩分 2.8
 6月4日～10日は歯と口の健康週間 					
6	月	小型りんごコッペパン ポークビーンズ てらわん 鉄腕チキンナゲット (2個)	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 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 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・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・りんご(オレンジ・ キウイフルーツ・ぎゅうにく・ごま・ バナナ・もも・やまいも・ゼラチン) こむぎ・だいず・とり	熱量(低学年) 558 熱量(中学年) 620 熱量(高学年) 687 たんぱく質 26 脂質 23.7 塩分 2.8
7	火	ごはん いどり 炒り鶏 ポークしょうまい (2個) かむふりかけ やさい ぎょく (野菜と雑穀)	ごはん・強化米 鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじん・たけのこ・つと・枝豆・さとう・ しょうゆ・みりん・かつおエキス・油 豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・さとう・食塩・香辛料・ 還元水あめ 煎り米・塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根菜)・うるちえパフ・さとう・ でん粉・乾燥マッシュポテト・とうもろこしフレーク・キヌアパフ・ 食塩・トマトフレーク・還元水飴・モロヘイヤ粉末・かぼちゃ粉末・ 昆布エキス・鰹削り節粉末	こむぎ・だいず・とり(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ぶたにく・さけ・さば・ゼラチン) こむぎ・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	熱量(低学年) 565 熱量(中学年) 595 熱量(高学年) 643 たんぱく質 27.5 脂質 15.4 塩分 1.9
8	水	とうみつ 糖蜜パン やさい 野菜と ウイナーのスープ ぶた 豚ヒレカツ げんえん 減塩ソース	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 ベーコン・はくさい・にんじん・ブロッコリー・あらびきウイナー・ 玉ねぎ・パセリ・こしょう・わかめ・ローコンクチキン・コンソメ 豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油脂 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・たまご・にゅう こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とり(えび・カニ・オレンジ・ ぎゅうにく・ごま・もも・りんご・ゼラチン) こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく 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・さば・もも・ゼラチン)	熱量(低学年) 538 熱量(中学年) 596 熱量(高学年) 659 たんぱく質 28 脂質 22.8 塩分 3.6
9	木	ごはん じり さつま汁 こもく 五目きんぴら	ごはん・強化米 さつまいも・つきこんにゃく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・ 味噌・味パック にんじん・ごぼう・豚肉・しらたき・ごま・かつおエキス・しょうゆ・さとう・ 油・さつまあげスライス・ごま油・一味とうがらし	だいず・とり・さば こむぎ・たまご・だいず・ごま・ ぶたにく(にゅう・えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・とり・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(低学年) 584 熱量(中学年) 625 熱量(高学年) 684 たんぱく質 24.4 脂質 14.8 塩分 2.3
10	金	むぎ 素ごはん カミカミカレー おうとうかん 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・豚肉・さやいんげん・れんこん・いか・玉ねぎ・にんじん・ 牛乳・油・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・カレーフレーク・ スープストック 桃・グラニュー糖	こむぎ・にゅう・だいず・いか・ぎゅうにく・ ぶたにく・とり・バナナ・りんご・ ゼラチン(たまご・えび・カニ) もも	熱量(低学年) 683 熱量(中学年) 745 熱量(高学年) 809 たんぱく質 24.8 脂質 19.7 塩分 2.4
13	月	ごはん ぶたにく はるさめ 豚肉と春雨の ちゅうかい 中華炒め あまず にくだんご 甘酢あん肉団子 (2個)	ごはん・強化米 豚肉・にんにく・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 鶏肉・玉ねぎ・さとう・植物油脂・醸造酢・パン粉・しょうゆ・ トマトケチャップ・発酵調味料・チキンエキス調味料・香辛料	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく こむぎ・だいず・ごま・ とり(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 567 熱量(中学年) 603 熱量(高学年) 656 たんぱく質 25.3 脂質 17 塩分 1.6
14	火	ことう 黒糖パン きゅうしょう 給食用オレンジジュース えだまめ 枝豆のポタージュ てりやきチキン	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 オレンジ 玉ねぎ・ベーコン・にんじん・枝豆・コーン・牛乳・キャベツ・ ブロッコリー・バター・枝豆ペースト・生クリーム・野菜ペース・ コーンクリーム・ベシヤメルソース・ローコンクチキン・食塩 鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	こむぎ・たまご・にゅう・だいず オレンジ こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とり(えび・カニ・ぎゅうにく・ゼラチン) こむぎ・だいず・とり(たまご・にゅう・えび)	熱量(低学年) 559 熱量(中学年) 637 熱量(高学年) 708 たんぱく質 26.5 脂質 22.6 塩分 2.9


◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 635kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.3g 塩分 2.7g

★ 牛乳は毎日つきます。14日(火)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されています。(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

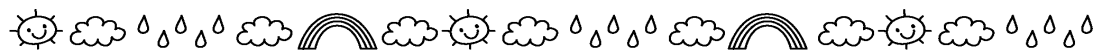
～8日～
旭ヶ丘、天神
～22日～
蘭北、八丁平、白蘭、喜門岱

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
15	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 570
		たぬき汁	こんにやく・ごぼう・だいこん・にんじん・しいたけ・油揚げ・味噌・ごま油・一味とうがらし・厚揚げ・かつおエキス	だいたい・ごま(こむぎ・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・とり)・さけ・さば・ゼラチン	熱量(中学年) 598 熱量(高学年) 641 たんぱく質 18.4 脂質 19 塩分 2.4
		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・だいたい・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	
		味付きのり	乾のり・魚介エキス・米発酵調味料・砂糖・食塩・粉末魚醤・とうがらし・香辛料	えび(こむぎ・だいたい・カニ・ごま・アーモンド)	
16	木	スパゲティ	小麦粉	こむぎ(たまご・そば)	熱量(低学年) 671
		ミートソース	玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラズミンチ・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・ハヤシフレック・ワイン・粉チーズ・チキンコンソメ	こむぎ・にゅう・だいたい・ぶたにく・とり・バナナ・りんご(ぎゅうにく・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 726 熱量(高学年) 781 たんぱく質 31.9 脂質 26.1 塩分 4.2
		チキン豆腐バーグ	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・さとう・でん粉・脱脂粉乳・食塩・トマトピューレ	こむぎ・にゅう・だいたい・とり	
17	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 589
		大根のそぼろ煮	鶏挽肉・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・だいたい・とり	熱量(中学年) 618 熱量(高学年) 661
		あじの煮つけ	あじ(魚卵残存の可能性有)・砂糖・醤油・みりん・米でん粉・レモン果汁	こむぎ・だいたい	たんぱく質 29.4
		元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	にゅう・ゼラチン	脂質 14 塩分 2.3
20	月	背割パン	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) 542 熱量(中学年) 595
		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・だいたい・ごま・ぶたにく・とり・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) 653 たんぱく質 25.1 脂質 23.2 塩分 3.9
		ポーク焼きそば	めん・キャベツ・にんじん・中濃ソース・植物油脂・粉末ソース・豚肉・デーツピューレ・しいたけエキス・食塩	こむぎ・たまご・だいたい・えび・ぶたにく・とり・もも・りんご・ゼラチン(にゅう・カニ)	
		ベビーチーズ	ナチュラルチーズ	にゅう	
21	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 591
		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・だいたい・ぶたにく・とり・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) 623 熱量(高学年) 673 たんぱく質 24.5 脂質 21.7 塩分 2.2
		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・だいたい・ごま・ぶたにく・とり(えび)	
22	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) 615 熱量(中学年) 684
		アスパラのクリーム煮	ペンネ・アスパラ・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・ブイヨン・こしょう・生クリーム・ベーコン・コーン・コーンクリーム・クリームシチューフレック・ベシャメルソース・ローコンクチキン	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・とり・ゼラチン	熱量(高学年) 757 たんぱく質 26.1 脂質 28.3 塩分 3.1
		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・だいたい・とり・りんご	
23	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 619
		味噌バター肉じゃが	じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・さとう・グリーンピース・バター・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	こむぎ・にゅう・だいたい・ぶたにく(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・とり)・さけ・さば・ゼラチン	熱量(中学年) 658 熱量(高学年) 707 たんぱく質 28.2 脂質 16.5 塩分 2.1
		いわしの生姜煮	いわし・さとう・しょうゆ・還元水あめ・発酵調味料・魚しょう・粉末しょうが	こむぎ・だいたい	
24	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 567
		しらたま汁	煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・にんじん・なると・白しょうゆ・味パック	こむぎ・だいたい・とり・さば(たまご・えび・カニ・ごま)	熱量(中学年) 597 熱量(高学年) 647
		若鶏と野菜の焼きつくね	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・パン粉・植物油脂・発酵調味料・食塩	こむぎ・だいたい・とり	たんぱく質 23.6 脂質 13.3 塩分 1.8
27	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 578
		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・だいたい・ごま・ぶたにく・とり(たまご・えび・カニ)	熱量(中学年) 618 熱量(高学年) 676 たんぱく質 22.1 脂質 17.7 塩分 2.4
		マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素	こむぎ・だいたい・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・ゼラチン	
28	火	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) 574 熱量(中学年) 642
		豚肉と野菜のハヤシ煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・枝豆・さとう・ブロッコリー・オリーブ油・こしょう・生クリーム・にんにく・トマトピューレ・ハヤシフレック・ビーフシチューフレック・スープストック	こむぎ・にゅう・だいたい・ぎゅうにく・ぶたにく・とり・バナナ・りんご・ゼラチン(たまご・ごま・さば・もも・やまいも)	熱量(高学年) 719 たんぱく質 27.2 脂質 28.7 塩分 3.2
		ジェノベーゼポテト	じゃがいも・バター・ポークウインナー・ジェノベーゼペースト・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・だいたい・ぶたにく・とり・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)	
29	水	給食で日本を巡ろう	ごはん・強化米		熱量(低学年) 603
		太平燕	豚肉・かまぼこ・いか・えび・うずら卵・はるさめ・干しいたけ・にんじん・玉ねぎ・はくさい・長ねぎ・しょうが・しょうゆ・清酒・丸鶏ガラスープ・ごま油・がらスープ・食塩・こしょう	こむぎ・たまご・だいたい・えび・いか・ごま・ぶたにく・とり(カニ)	熱量(中学年) 635 熱量(高学年) 682 たんぱく質 23.3 脂質 17.4 塩分 2.3
		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・だいたい	
		すいかゼリー	水あめ・粉あめ・砂糖・スイカ濃縮果汁・でん粉		
30	木	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) 569
		ラビオリスープ	にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ・ブロッコリー・食塩・こしょう・ラビオリ・コンソメ・ローコンクチキン	こむぎ・だいたい・ぶたにく・とり	熱量(中学年) 623 熱量(高学年) 680
		白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	こむぎ・だいたい(たまご・にゅう・カニ)	たんぱく質 23.1
		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	だいたい・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)・さば・もも・ゼラチン	脂質 21.3 塩分 3.3
		プリン	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・カラメルソース	にゅう・だいたい(こむぎ・たまご)	

