



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	金	ごはん いもだんご汁 開拓丼 <small>ごはんにのせてたべよう!</small>	ごはん・強化米 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 豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・ひじき・大豆ミート・枝豆・ 三温糖・味噌・しょうゆ・みりん・清酒・しょうが・油・にんにく	小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉(えび・カニ)	熱量(中学校) 747 たんぱく質 28.3 脂質 19.3 塩分 2.8
4	月	ごはん 大根と鶏肉の中華風煮 いわしの梅煮 きくらげのり	ごはん・強化米 鶏肉・だいこん・たけのこ・にんじん・こんにゃく・うずら卵・ごま油・ さとう・みりん・かつおエキス・しょうゆ・一味とうがらし 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 しょうゆ・さとう・水あめ・のり・きくらげ	小麦・卵・大豆・ごま・鶏肉(えび・カニ・いか・ 牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆(乳)	熱量(中学校) 724 たんぱく質 29.2 脂質 19.8 塩分 2.5
5	火	ナン キーマカレー 冷凍フルーツのゼリー和え	小麦粉・植物油脂・ショートニング・砂糖・食塩・麦芽粉末 豚挽肉・大豆ミート・玉ねぎ・トマト・にんじん・にんにく・ピーマン・ 牛乳・ソテーオニオン・油・デミグラスソースフレーク・カレーフレーク ブロックゼリー・パイン・黄桃・りんご・さとう	小麦・大豆(卵・乳) 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ) 桃・りんご	熱量(中学校) 808 たんぱく質 30.9 脂質 33.5 塩分 3.9
6	水	ごはん 七夕汁 <small>☆型のにんじんが入っていたらラッキー!?</small> 星のコロッケ 七夕ゼリー	ごはん・強化米 ライスパスタ・鶏肉・にんじん・ごぼう・油揚げ・かまぼこ・長ねぎ・ みりん・しょうゆ・白しょうゆ・鶏がらスープ じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・さとう・乾燥マッシュポテト・食塩・ 香辛料・パン粉・コーンフラワー・植物油脂・ 還元水あめ・でん粉 なつみかん果汁・水あめ・さとう・豆乳加工食品・ メロン果汁・寒天	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・ごま) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉(卵・乳) 大豆(小麦・卵・乳)	熱量(中学校) 786 たんぱく質 21.1 脂質 22 塩分 2.6
7	木	蒸し中華麺 あんかけ焼きそば 鉄腕餃子(2個)	小麦粉・食塩・植物油脂 もやし・枝豆・うずら卵・にんじん・玉ねぎ・はくさい・豚肉・いか・ でん粉・干しいたけ・しょうが・しょうゆ・油・さとう・清酒・ シャンタン・こしょう・食塩・ごま油 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	小麦・大豆(卵・そば) 小麦・卵・乳・大豆・いか・牛肉・ごま・豚肉・ 鶏肉・ゼラチン 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 815 たんぱく質 34.2 脂質 25.1 塩分 3.9
8	金	ごはん 豚汁 つくねハンバーグ	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・つきこんにゃく・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 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	大豆・豚肉・さば 小麦・卵・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 763 たんぱく質 31.7 脂質 22 塩分 2.3
11	月	コッペパン ペネポロネーゼ コーンフライ	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 ペネ・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース・パセリ・ 豚挽肉・バター・ブイヨン・こしょう・ウスターソース・ エスパニョールソース・にんにく・油・デミグラスソースフレーク・ トマトケチャップ・ハヤシフレーク・しょうゆ・ミートソース大豆・ 粉チーズ とうもろこし・パン粉・生乳・植物油脂・さとう・全粉乳・食塩	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン 小麦・乳・大豆(卵・えび・カニ・あわび・いか・ オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・バナナ・ 鮭・桃・やまいも・りんご・ゼラチン・ アーモンド)	熱量(中学校) 850 たんぱく質 33.1 脂質 32.6 塩分 3.3
12	火	ごはん ごぼう ひきなしいり ももゼリー	ごはん・強化米 にんじん・鶏肉・しらたき・里芋・糸かまぼこ・しいたけ・きくらげ・ 枝豆・ほたてだし・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・清酒・食塩 ほぐしささみ水煮・焼きちくわ・だいこん・にんじん・ピーマン・ 清酒・みりん・さとう・しょうゆ・ごま油・ごま もも濃縮果汁・ももピューレ・砂糖・水あめ	小麦・乳・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・ゼラチン) 小麦・大豆・ごま・鶏肉(卵・えび・カニ) 桃	熱量(中学校) 688 たんぱく質 23.8 脂質 12.5 塩分 2.7

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 774kcal たんぱく質 29.3g 脂質 24.4g 塩分 3.3g 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。★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~
室蘭西、星蘭、翔陽、東明

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
13	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	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 843 たんぱく質 33.6
		ニョッキのクリーム煮	コーン・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・牛乳・バター・食塩・こしょう・ベーコン・ポテトニョッキ・クリームコーン・生クリーム・コーンクリーム・クリームシチューフレーク・チキンコンソメ・スープストック・ベシャメルソース	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 30.4 塩分 4.8
		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	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
14	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 750
		きのこ入り中華スープ	ぶなしめじ・でん粉・豆腐・ごま・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・食塩・こしょう・もやし・鶏肉・清湯スープ・中華調味料	小麦・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉	たんぱく質 32.2 脂質 18.8
		チンジャオロース 元気ヨーグルト	豚肉・ピーマン・たけのこ・油・チンジャオロースの素 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ) 乳・ゼラチン	塩分 3.3
15	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 811
		厚揚げの四川風煮	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが・ごま油・清酒・みりん・三温糖・味噌・赤味噌・にんにく・テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤	小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 29.7 脂質 28.6
19	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 748
		鶏みそ汁	とりつみれ・鶏肉・豆腐・だいこん・にんじん・長ねぎ・しいたけ・味噌・味パック	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン	たんぱく質 28.5 脂質 21.8
20	水	さばの和風カレー煮	さば・しょうゆ・さとう・みりん・昆布エキス・でん粉・カレー粉・オニオンエキス	小麦・大豆・さば	塩分 2.6
		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	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 770
		ポトフ	ベーコン・ポークウィンナー・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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 26.9 脂質 31.7
		春巻き (チーズポテト)	植物油・乾燥マッシュポテト・チーズフード・でん粉・玉ねぎ・さとう・小麦粉・ショートニング・コンソメパウダー・食塩・香辛料・粉あめ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	塩分 4.2
21	木	りんごジャム	水飴・砂糖・りんご	りんご(小麦・乳・大豆・落花生・オレンジ・ごま・桃)	
		ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 736
		黒醤油ラーメン	チャーシュー・もやし・はくさい・にんじん・長ねぎ・ごま油・しょうが・にんにく・清湯スープ・黒しょうゆラーメンスープ・粒こしょう	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば	たんぱく質 26 脂質 24.8
22	金	かぼちゃコロケ	かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・たまねぎ・砂糖・ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・油	小麦・乳・大豆	塩分 5.4
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 770
		わかめの味噌汁	わかめ・豆腐・じゃがいも・油揚げ・にんじん・長ねぎ・味パック・味噌	大豆・さば(えび・カニ)	たんぱく質 29.5
22	金	ジンギスカン	ラム肉・玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんにく・しょうが・ソテーオニオン・アップルソース・さとう・ウスターソース・しょうゆ・ワイン	小麦・大豆・りんご(卵・乳・えび・カニ・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン)	脂質 22.8 塩分 2.9
		紫芋チップス	さつまいも・さとう・植物油		

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。