

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
19	金	むぎ 麦ごはん なかよしカレー	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・油・食塩・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・トマト	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 626 熱量(中学年) 682 熱量(高学年) 737 たんぱく質 21.8 脂質 14.5 塩分 2
		よう 洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	脂質 14.5 塩分 2
22	月	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) 576 熱量(中学年) 626 熱量(高学年) 680
		ベーコンと うずら卵のスープ デミグラスソース ハンバーグ	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 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 食用油脂・さとう・粉末水あめ・ホエイパウダー・全粉乳・脱脂粉乳・食塩	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン こむぎ・だいず・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)	たんぱく質 24.7 脂質 30.2 塩分 3.3
		クリームゴールド	食用油脂・さとう・粉末水あめ・ホエイパウダー・全粉乳・脱脂粉乳・食塩	にゅう・だいず(こむぎ・らっかせい)	脂質 30.2 塩分 3.3
23	火	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・だいず(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・ さけ・さば・やまいも・ゼラチン)	熱量(低学年) 653 熱量(中学年) 679 熱量(高学年) 724 たんぱく質 22.2 脂質 23.3 塩分 2.1
		給食で 第5弾 宮崎県 を 巡 ら う	ざぶ汁 かぼちゃ・だいこん・さつま揚げ・厚揚げ・油・さとう・しょうゆ・ 長ねぎ・かつおエキス 鶏むね肉・天ぷらミックス・植物油・食塩・こしょう・ 酢・しょうゆ・みりん・さとう 食用植物油脂・ピクルス・卵・ブドウ糖果糖液糖・食塩・醸造酢・ 香辛料抽出物 乳又は乳製品を主要原料とする食品・果糖ブドウ糖液糖・マンゴピューレ	こむぎ・だいず(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・ さけ・さば・やまいも・ゼラチン) たまご・だいず	熱量(低学年) 653 熱量(中学年) 679 熱量(高学年) 724 たんぱく質 22.2 脂質 23.3 塩分 2.1
		チキン南蛮 タルタルソース マンゴープリン	鶏むね肉・天ぷらミックス・植物油・食塩・こしょう・ 酢・しょうゆ・みりん・さとう 食用植物油脂・ピクルス・卵・ブドウ糖果糖液糖・食塩・醸造酢・ 香辛料抽出物 乳又は乳製品を主要原料とする食品・果糖ブドウ糖液糖・マンゴピューレ	こむぎ・だいず(えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・ さけ・さば・やまいも・ゼラチン) たまご・だいず	熱量(低学年) 653 熱量(中学年) 679 熱量(高学年) 724 たんぱく質 22.2 脂質 23.3 塩分 2.1
24	水	こがたどうみつ 小型糖蜜パン	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) 582 熱量(中学年) 657 熱量(高学年) 727
		マカロニの ハヤシ風煮 てりやきチキン	豚肉・枝豆・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・ブロッコリー・油・ バター・こしょう・マカロニシェル・にんにく・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・スープストック 鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	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) こむぎ・だいず・とりにく(たまご・ にゅう・えび)	たんぱく質 32.7 脂質 25.5 塩分 3
25	木	ラーメン	小麦粉・食塩 にんじん・長ねぎ・玉ねぎ・はくさい・もやし・しょうが・にんにく・ ほたて貝柱・豚肉・こしょう・昆布・なると・コーン・塩ラーメンスープ・ がらスープ・清湯スープ・無塩バター・油	こむぎ(たまご・だいず・そば) 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(低学年) 651 熱量(中学年) 686 熱量(高学年) 725 たんぱく質 22.9 脂質 23.6 塩分 4.6
		函館 塩ラーメン きたあかりコロッケ	がらスープ・清湯スープ・無塩バター・油 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・にゅう・だいず・ ぎゅうにく にゅう・だいず(こむぎ・ごま・ クルミ・りんご)	熱量(低学年) 651 熱量(中学年) 686 熱量(高学年) 725 たんぱく質 22.9 脂質 23.6 塩分 4.6
		クリーム大福	グラニュー糖・乳等を主原料とする食品・もち粉・上新粉・ ショートニング・でん粉・水あめ・加糖練乳・クリーミングパウダー	にゅう・だいず(こむぎ・ごま・ クルミ・りんご)	熱量(低学年) 651 熱量(中学年) 686 熱量(高学年) 725 たんぱく質 22.9 脂質 23.6 塩分 4.6
26	金	ごはん	ごはん・強化米	だいず・とりにく・さば	熱量(低学年) 585 熱量(中学年) 615 熱量(高学年) 665 たんぱく質 19.9 脂質 16.9 塩分 2
		さつま汁	さつまいも・つきこんにやく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・ 味噌・味パック	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく(えび)	たんぱく質 19.9 脂質 16.9 塩分 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・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく(えび)	たんぱく質 19.9 脂質 16.9 塩分 2
		のりたまふりかけ	いりごま・鶏卵加工品・さとう・小麦粉・食塩・海苔・大豆加工品・ 加工油脂・こしあん・さば削り節・味噌・乳製品・エキス(チキン・ 鰹節・魚介・昆布)・海藻カルシウム・パーム油・鶏肉粉末・でん粉・ しょうゆ・鶏脂・あおさ・抹茶・みりん・イースト・還元水あめ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・ とりにく・さば	たんぱく質 19.9 脂質 16.9 塩分 2
29	月	ごはん	ごはん・強化米	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(低学年) 553 熱量(中学年) 589 熱量(高学年) 647 たんぱく質 24.5 脂質 15 塩分 2.5
		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(低学年) 553 熱量(中学年) 589 熱量(高学年) 647 たんぱく質 24.5 脂質 15 塩分 2.5
		焼き肉風	豚肉・にんじん・玉ねぎ・もやし・焼き肉のたれ・油・しょうゆ・さとう	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・りんご	たんぱく質 24.5 脂質 15 塩分 2.5
30	火	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) 538 熱量(中学年) 593 熱量(高学年) 650
		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・パイオン・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	たんぱく質 23.2 脂質 28 塩分 3
		メンチカツ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・さとう・しょうゆ・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)	たんぱく質 23.2 脂質 28 塩分 3
31	水	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・だいず(にゅう)	熱量(低学年) 632 熱量(中学年) 669 熱量(高学年) 722 たんぱく質 31.2 脂質 22 塩分 2.2
		夏野菜の味噌炒め	豚肉・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・なす・ピーマン・もやし・厚揚げ・ さとう・油・しょうゆ・赤味噌・味噌・しょうが・にんにく・ テンメンジャン・豆板醤・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(低学年) 632 熱量(中学年) 669 熱量(高学年) 722 たんぱく質 31.2 脂質 22 塩分 2.2
		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)	熱量(低学年) 632 熱量(中学年) 669 熱量(高学年) 722 たんぱく質 31.2 脂質 22 塩分 2.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 644kcal たんぱく質 24.8g 脂質 22.1g 塩分 2.7g 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](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。

配合表  
メール登録

今月の当日パン  
～24日～  
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱






2022年度 給食テーマ  
「日本を巡ろう！」

第5弾 宮崎県



8月23日(火)

- ごはん
- 牛乳
- ざぶ汁
- チキン南蛮 & タルタルソース
- マンゴープリン

日本を巡ろう！第5弾は宮崎県です。宮崎県は日照時間の長さが全国有数で、年間を通して、ひなたのように温かいところ  
です。白い砂浜がひろがるビーチや、海辺のドライブで有名なところ  
です。

「ざぶ汁」とは、にんじん、ごぼう、大根などの野菜と、いろいろな食材を“ざぶざぶ”と煮ることから、この名前がつ  
いたと言われてる宮崎県の郷土料理です。手に入りやすい食材で作られているので、家庭料理として食べられています。



「チキン南蛮」は県内北部の中心都市「延岡市」が発祥とされています。はじめ  
は「鶏唐揚げの甘酢漬け」とよばれていましたが、その後、タルタルソースが添え  
られるスタイルになり、学校給食や家庭料理のメニューとして食べられるよう  
になりました。

そして、宮崎県はおいしい果物がたくさんある県です。その中で  
も国産マンゴーの名産地です！

室蘭で宮崎県の味を楽しみましょう♪



リクエストこんだて

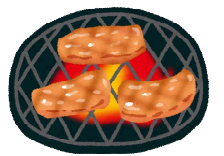
今月から、6年生が考えた「リクエストこんだて」  
が始まります。のこさず食べてくださいね♪

8月29日は やきにくの日

- ごはん
- 牛乳
- 水餃子スープ
- 焼き肉風

「8(や)2(き)9(く)」のごろ合わせと、夏ばてし  
やすい時期に、焼き肉を食べてスタミナをつけてもらおうと  
いう目的で8月29日は焼き肉の日になったといわれてい  
ます。

給食では豚肉とたっぷりの野菜を  
使った焼き肉風が登場！バランスよく  
食べて元気いっぱいになりましょう！



8月25日(木) 地球岬小学校 6-1

メニュー

- ・ラーメン
- ・函館塩ラーメン
- ・きたあかりコロケ
- ・クリーム大福

ポイント

夏なので ずしげな  
メニューにしました。



8月31日は  
野菜の日

野菜不足になっていませんか？ いろいろ  
な野菜をおいしく食べましょう。

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」のごろ合わせから、「野菜の日」です。みなさんに、野菜のことをもっと  
知ってほしいという想いから定められました。

野菜には、体の調子を整えるはたらきがありますが、収穫する季節によっても、はたらきが少し異なりま  
す。

春野菜は体に溜まったいらぬものを外へ出す、夏野菜はたっぷりの水分で、ほてった体温を冷ます、  
秋野菜は夏の疲れをとり、冬に向けての準備をする、冬野菜は体を温め、寒さを乗り切るはたらきです。

8月の給食には旬の野菜をたっぷり使います。味わって食べましょう。