



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	木	スパゲティ トマトの クリームスパゲティ	小麦粉 玉ねぎ・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・脱脂粉乳・油・こしょう・ベーコン・ チーズ・生クリーム・チキンコンソメ・ベシャメルソース・トマトソース・ クリームポタージュ	こむぎ(たまご・そば) 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) 629 熱量(中学年) 681 熱量(高学年) 735 たんぱく質 26.4 脂質 23.4 塩分 4.1
		ミートボール(2個)	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・食塩・発酵調味料・さとう・ 香辛料・乾燥卵白・食酢・りんごジュース・しょうが汁・植物油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく・りんご	熱量(低学年) 582 熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 668 たんぱく質 22.6 脂質 14 塩分 1.9
2	金	ごはん 鶏肉とさつまいもの 甘辛煮	ごはん・強化米 さつまいも・しょうが・こんにやく・にんじん・グリーンピース・たけのこ・鶏肉・ ごま油・油・一味とうがらし・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・ 清酒・三温糖	こむぎ・だいず・ごま・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)	熱量(低学年) 582 熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 668 たんぱく質 22.6 脂質 14 塩分 1.9
		ポークしゃうまい(2個)	豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・さとう・食塩・ ポークエキス・香辛料・還元水あめ	こむぎ・ぶたにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	熱量(低学年) 582 熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 668 たんぱく質 22.6 脂質 14 塩分 1.9
5	月	小型ココアパン ラビオリスープ	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 にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ・ブロッコリーダイス・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・たまご・にゅう こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 529 熱量(中学年) 580 熱量(高学年) 636 たんぱく質 19 脂質 22.1 塩分 3.3
		春巻き (チーズポテト)	植物油脂・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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・とりにく	熱量(低学年) 529 熱量(中学年) 580 熱量(高学年) 636 たんぱく質 19 脂質 22.1 塩分 3.3
6	火	ごはん しらたま汁	ごはん・強化米 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・味パツク	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・ えび・カニ)	熱量(低学年) 632 熱量(中学年) 675 熱量(高学年) 733 たんぱく質 27.2 脂質 15.5 塩分 1.9
		豚肉の味噌炒め お月見デザート	豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・油・味噌・しょうゆ・みりん・ さとう・にんにく・ごま 砂糖・みかん果汁・ブルーベリー果汁・寒天	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく オレンジ(こむぎ・たまご・にゅう)	熱量(低学年) 632 熱量(中学年) 675 熱量(高学年) 733 たんぱく質 27.2 脂質 15.5 塩分 1.9
7	水	コッペパン 豚肉と野菜のトマト煮	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 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・たまご・にゅう 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)	熱量(低学年) 619 熱量(中学年) 684 熱量(高学年) 750 たんぱく質 28.2 脂質 29.6 塩分 3.5
		鮭メンチカツ (マヨネーズ)	さけ・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・でん粉・豚コラーゲン・さとう・食塩・ 醸造酢・ゼラチン・卵黄・卵白・香辛料・ベーキングパウダー・打ち粉	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ さけ・ゼラチン	熱量(低学年) 619 熱量(中学年) 684 熱量(高学年) 750 たんぱく質 28.2 脂質 29.6 塩分 3.5
8	木	ごはん 大根のそぼろ煮	ごはん・強化米 豚挽肉・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・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 576 熱量(中学年) 607 熱量(高学年) 653 たんぱく質 21.8 脂質 19.3 塩分 2.3
		つまみ揚げ チリソース和え(2個)	魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油脂・ 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	熱量(低学年) 576 熱量(中学年) 607 熱量(高学年) 653 たんぱく質 21.8 脂質 19.3 塩分 2.3
9	金	ごはん せんべい汁	ごはん・強化米 かやき煎餅・鶏肉・ごぼう・にんじん・たもぎ茸・まいたけ・しめじ・ 長ねぎ・はくさい・だしパツク・だし昆布パツク・清酒・しょうゆ	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・ にゅう・らっかせい・ごま)	熱量(低学年) 668 熱量(中学年) 695 熱量(高学年) 740 たんぱく質 23.4 脂質 23.3 塩分 2.3
		豚ヒレカツ 減塩ソース レアチーズケーキ いちご味	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 クリームチーズ・ぶどう糖果糖液糖・植物油脂・加糖練乳・ ゼラチン・イチゴ果汁パウダー・濃縮レモン果汁	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・ とりにく・さば・もも・ゼラチン) にゅう・ゼラチン	熱量(低学年) 668 熱量(中学年) 695 熱量(高学年) 740 たんぱく質 23.4 脂質 23.3 塩分 2.3
12	月	ごはん ABCスープ	ごはん・強化米 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(低学年) 647 熱量(中学年) 676 熱量(高学年) 717 たんぱく質 19.9 脂質 15.9 塩分 2.2
		白身魚フライ 減塩ソース はちみつレモンゼリー	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油 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 糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ) 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)	熱量(低学年) 647 熱量(中学年) 676 熱量(高学年) 717 たんぱく質 19.9 脂質 15.9 塩分 2.2
13	火	バーガーパン マカロニのクリーム煮	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 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・バター・ブイヨン・ペンネ・ 生クリーム・クリームコーン・コーンクリーム・粒こしょう・ クリームシチューフレーク・ローコンクチキン・ベシャメルソース	こむぎ・たまご・にゅう・だいず 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(低学年) 630 熱量(中学年) 654 熱量(高学年) 675 たんぱく質 24.8 脂質 30.1 塩分 3.2
		デリヤキハンバーグ	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	熱量(低学年) 630 熱量(中学年) 654 熱量(高学年) 675 たんぱく質 24.8 脂質 30.1 塩分 3.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 648kcal たんぱく質 24.6g 脂質 21.5g 塩分 2.9g



★ 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よ。)
 ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましよ。
 ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましよ。
 ★ 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よ。
 ★ 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

～ 7日～
みなと・地球岬・海陽
～ 29日～
旭ヶ丘・天神

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 

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
14	水	ごはん 白だしおでん いわしの生姜煮	ごはん・強化米 ミニがんと・魚河岸揚げポール・はんぺんあられ・こんにやく・ だいこん・にんじん・みりん・うずら卵・だし昆布パック・しょうが・ かつおエキス・関西風うどんだし・清酒 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・たまご・だいず・やまいも (にゅう・えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ ぶたにく・とりにく・さけ・さば・ゼラチン) こむぎ・だいず	熱量(低学年) 571 熱量(中学年) 599 熱量(高学年) 646 たんぱく質 25.3 脂質 17.8 塩分 2.8
15	木	うどん 根菜うどん かぼちゃコロッケ ハイチーズ	小麦粉・食塩 ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・ だし昆布パック・かつおだしパック・しょうゆ・そばつゆ・みりん 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 ナチュラルチーズ	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・だいず・とりにく・さば こむぎ・にゅう・だいず にゅう	熱量(低学年) 582 熱量(中学年) 616 熱量(高学年) 644 たんぱく質 22.7 脂質 23.1 塩分 3.8
16	金	ごはん うずら卵入り中華スープ ピビンバ	ごはん・強化米 豆腐・うずら卵・鶏肉・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・ こしょう・はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油 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・たまご・だいず・ぶたにく・ とりにく・りんご(えび・カニ) こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(低学年) 554 熱量(中学年) 610 熱量(高学年) 663 たんぱく質 25.8 脂質 16.9 塩分 3.1
20	火	とうもろこし 糖蜜パン 野菜とウインナーのスープ 真鱈のスパイス揚げ	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・ダイス・ポークウインナー・ 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 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・たまご・にゅう こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく(えび・カニ) こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 536 熱量(中学年) 596 熱量(高学年) 661 たんぱく質 27.4 脂質 26.1 塩分 3.3
21	水	ごはん さつまい 手作りやきとり丼 ねりからし みかんタルト	ごはん・強化米 さつまいも・つきこんにやく・絹豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・味噌・ 味パック 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 からし・食塩 みかん・うんしゅうみかん果汁・水あめ・さとう・豆乳・米粉・植物油 調整豆乳粉末・ショートニング・コーンフラワー・でん粉	だいず・とりにく・さば こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご だいず	熱量(低学年) 724 熱量(中学年) 763 熱量(高学年) 829 たんぱく質 28.6 脂質 23 塩分 2.3
22	木	むぎ 麦ごはん ヒートレスカレー おうとうかん 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・パーム油・さとう・カレーパウダー・ トマトペースト・食塩・ガーリックペースト・ローストココナッツペースト・ かつおぶしエキス・香辛料 桃・グラニュー糖	 もも	熱量(低学年) 629 熱量(中学年) 667 熱量(高学年) 707 たんぱく質 15.6 脂質 17.4 塩分 3.2
26	月	ごはん ごま汁 さばの和風カレー煮 胚芽ふりかけ	ごはん・強化米 里芋・つきこんにやく・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・ 油揚げ・味噌・だしパック 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 いりごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削節・砂糖・ のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	こむぎ・だいず・ごま・とりにく・さば こむぎ・だいず・さば(たまご・にゅう・えび) こむぎ・だいず・ごま	熱量(低学年) 651 熱量(中学年) 683 熱量(高学年) 735 たんぱく質 30 脂質 25.1 塩分 2.7
27	火	コッペパン ポトフ チキンロイヤルカツ かにかくい 果肉入りフルーツゼリー	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・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・ダイス・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 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 りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・パインアップル シラップ漬け・水あめ	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・ とりにく・ゼラチン こむぎ・だいず・とりにく・りんご りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	熱量(低学年) 572 熱量(中学年) 624 熱量(高学年) 683 たんぱく質 26.1 脂質 24.5 塩分 3.7
28	水	ひろしまな 広島菜ごはん おおひら 太平 このや お好み焼き マヨ&ソース	ごはん・塩蔵広島菜・砂糖・食塩 こんにやく・ごぼう・だいこん・にんじん・鶏肉・里芋・厚揚げ・さやいんげん・ れんこん・干しいたけ・油・さとう・しょうゆ・かつおエキス・みりん・清酒 キャベツ・米粉・昆布だし・ねぎ・豆粉・しょうゆ・生姜酢漬・ カツオエキスパウダー・植物油・砂糖・食酢 食用植物油・醸造酢・卵黄・砂糖・食塩・香辛料・野菜・ 果実(トマト・たまねぎ・りんご・その他)・しょうゆ・オイスターエキス・ こんぶエキス・肉エキス・魚肉エキス・ほたてエキス・ちりめんエキス	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) だいず こむぎ・たまご・だいず・ ぶたにく・とりにく・もも・ りんご	熱量(低学年) 672 熱量(中学年) 720 熱量(高学年) 772 たんぱく質 21.8 脂質 22.6 塩分 3.2
29	木	こがた 小型バターパン スパゲティ入り コーンスープ わかどり 若鶏のごま照り焼き ミルクココア	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 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・無塩バター・こしょう・パセリ 鶏肉・パン粉・植物油・ごま・しょうゆ・さとう・ 発酵調味料・チキンエキス・食塩・粉末がらスープ・魚介エキス さとう・ココアパウダー・食塩	こむぎ・たまご・にゅう こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ ぶたにく・とりにく だいず	熱量(低学年) 542 熱量(中学年) 599 熱量(高学年) 661 たんぱく質 27.4 脂質 21.2 塩分 3.1
30	金	ごはん 豆腐のオイスターソース スープ ごもくやさいはるさめいた 五目野菜春雨炒め	ごはん・強化米 豆腐・しょうが・でん粉・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・オイスターソース・ にんにく・がらスープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒 豚肉・にんじん・ピーマン・しいたけ・はるさめ・しょうが・さとう・たけのこ・ 油・しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず・ぶたにく こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(低学年) 566 熱量(中学年) 605 熱量(高学年) 665 たんぱく質 27 脂質 19 塩分 2.8