



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
3	月	こがたとうみつ 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) 535 熱量(中学年) 602
		とりにく 鶏肉のトマト煮	鶏肉・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・トマト・さとう・にんじん・ブロッコリー・ バター・こしょう・トマトシーズニング・ウスターソース・トマトソース・ トマトピューレ・ワイン・チキンコンソメ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく(オレンジ・キウイフルーツ・ ぎゅうにく・ごま・バナナ・さば・もも・ りんご・ゼラチン)	熱量(高学年) 667 たんぱく質 30.7 脂質 23.9 塩分 3
		カルシウムオムレツ	液卵・油脂加工品・でん粉発酵調味料	たまご・だいず	
4	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 581
		かぼちゃもち汁	かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・ かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・えび・ カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・ さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 608 熱量(高学年) 653 たんぱく質 23.7
		わかどり 若鶏のごま照り焼き	鶏肉・パン粉・植物油脂・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	脂質 13.8 塩分 2.5
5	水	かいくい 果肉入りフルーツゼリー	りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・ パイナップルシラップ漬け・水あめ	りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	
		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) 537 熱量(中学年) 588
		はくさい にくだんご 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・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく・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) 647 たんぱく質 22.5 脂質 22.8 塩分 2.8
6	木	やさい 野菜もっちゃんフライ	ばれいしょ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・乾燥おから・パン粉・玉ねぎ・ 鶏肉・プロセスチーズ・さとう・発酵調味料・ しょうゆ・かつお風味調味料・植物油脂・食塩・米粉	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく(たまご・ えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・ ぶたにく・クルミ・バナナ・さけ・さば・ やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
		せんいプラス ブルーベリージャム	ブルーベリー・さとう		
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 635
7	金	ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・でん粉・さとう・ごま油・ オイスターソース・にんにく・テンメンジャン・豆板醤・しょうゆ	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(中学年) 674
		あまず 甘酢あん	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・ しょうゆペースト調味料	こむぎ・だいず・ごま・とりにく(たまご・ にゅう)	熱量(高学年) 734 たんぱく質 33.1 脂質 21.5 塩分 1.9
		にくだんご こ 肉団子(2個)			
11	火	だいにん あぶらあ みそしる 大根と油揚げの味噌汁	ごはん・強化米 だいこん・長ねぎ・油揚げ・味噌・かつおエキス・豆腐	だいず(こむぎ・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)	熱量(低学年) 536 熱量(中学年) 588 熱量(高学年) 640
		だいにん 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)	たんぱく質 23.9 脂質 15.9 塩分 2.4
		こがた 小型りんごコッペパン	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	こむぎ・たまご・にゅう・りんご	熱量(低学年) 550 熱量(中学年) 612
12	水	ぶたにく やさい 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・トマト	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・ごま・さば・もも・やまいも)	熱量(高学年) 681 たんぱく質 27.8 脂質 25.7
		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・ 植物油脂・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	塩分 3.4
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 563
13	木	とさん とさんご汁	豚肉・にんじん・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・味噌・ コーン・しょうが・油・味噌パック	にゅう・だいず・ぶたにく・さば	熱量(中学年) 590 熱量(高学年) 636
		はるま 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 19.8 脂質 18 塩分 1.9
		つくだに のり佃煮	糖類(水あめ・砂糖)・しょうゆ・みりん・のり・にぼし・かつお	こむぎ・だいず	
14	金	うどん	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいず・そば)	熱量(低学年) 589
		にく 肉うどん	さとう・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・えのきたけ・豚肉・かまぼこ・ しいたけ・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・油	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく(えび・ カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・とりにく・ さけ・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 620 熱量(高学年) 650 たんぱく質 26.5 脂質 20
		みそに さば味噌煮	さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	だいず・さば(こむぎ・にゅう)	塩分 3.6
14	金	むぎ 麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 623
		なかよし カレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・油・食塩・カレーフレック・ 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(中学年) 678 熱量(高学年) 732 たんぱく質 21.7
		よう 洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	脂質 14.8 塩分 1.9

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.2g 塩分 2.8g

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

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

～ 5日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱
～ 19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	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	熱量(低学年) 573 熱量(中学年) 620
		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・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 674 たんぱく質 23.3
		真だらガーリックフライ	真だら・パン粉・バターミックス・食塩・ガーリックパウダー・ こしょう・油	こむぎ・だいず	脂質 25.1 塩分 3.6
		クリームゴールド	食用油脂・糖類(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)	
18	火	ごはん とりしおなべ 鶏塩鍋	ごはん・強化米 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・だいず・ぶたにく・とりにく(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(低学年) 556 熱量(中学年) 588 熱量(高学年) 639 たんぱく質 27
		だし巻き玉子	鶏卵・鰹・昆布だし・みりん・でん粉・食酢・しょうゆ・食塩・食物油	こむぎ・たまご・だいず・りんご	脂質 19 塩分 2.3
19	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) 613 熱量(中学年) 675
		白花豆のクリーム煮	玉ねぎ・にんじん・ベーコン・鶏肉・ブロッコリー・牛乳・こしょう・ 白花豆ペース・生クリーム・コーン・油・脱脂粉乳・チキンコンソメ・ ベシヤメルソース・食塩	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) 745 たんぱく質 26.6
		きたあかりコロケ	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	脂質 27.1 塩分 2.5
20	木	わかめごはん	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう	(えび・カニ)	熱量(低学年) 619
		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・味パツク	だいず・とりにく・さば	熱量(中学年) 651 熱量(高学年) 701
		鶏てんぷら梅しそ	鶏肉・大葉・うめぼしペースト・食塩・米粉・小麦粉・鶏卵・でん粉・ 香辛料・パーム油・大豆油(アレルギー含まず)・ベーキングパウダー	こむぎ・たまご・にゅう・とりにく	たんぱく質 24.6 脂質 17.4
		みかんゼリー	うんしゅうみかん・さとう		塩分 2.7
21	金	しょうけ飯	ごはん・にんじん・ごぼう・こんにやく・しょうゆ・油揚げ・たけのこ・ 鰹風味調味料・食用植物油・食塩・魚介エキス・みりん・醸造調味料・ 干しいたけ・砂糖・チキンエキス・かきエキス・昆布エキス・ しいたけエキス	こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 671 熱量(中学年) 707 熱量(高学年) 764 たんぱく質 29.9
		きのこのすまし汁	たもぎ茸・まいたけ・しめじ・もみじかまぼこ・豆腐・長ねぎ・食塩・ だし昆布パツク・だしパツク・白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ・たまご・だいず・とりにく・ さば(にゅう・えび・カニ)	脂質 21.6 塩分 4
		けいちゃん焼き ストロベリー カスタードタルト	鶏肉・キャベツ・にら・もろみみそ・ごま油・しょうが・にんにく 小麦粉・マーガリン・さとう・液全卵・食塩・フラワーペースト・ 乳又は乳製品を主要原料とする食品・加糖練乳・いちご	こむぎ・だいず・ごま・とりにく こむぎ・たまご・にゅう・だいず	
24	月	ごはん とりにく 鶏肉のさっぱり煮	ごはん・強化米 だいこん・こんにやく・にんじん・たけのこ・さやいんげん・なると・ うずら卵・鶏肉・三温糖・しょうが・にんにく・酢・かつおエキス・ しょうゆ	こむぎ・たまご・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・りんご・ゼラチン)	熱量(低学年) 568 熱量(中学年) 599 熱量(高学年) 645 たんぱく質 27.6
		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	脂質 17.9 塩分 2.3
25	火	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) 533 熱量(中学年) 588
		マカロニスープ	玉ねぎ・にんじん・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(高学年) 646 たんぱく質 22.5
		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	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)	脂質 22.8 塩分 3
26	水	ごはん にく 肉じゃが	ごはん・強化米 じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・グリーンピース・ しょうゆ・三温糖・みりん・油・かつおエキス	こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ・ いか・ぎゅうにく・とりにく・さけ・ さば・ゼラチン)	熱量(低学年) 589 熱量(中学年) 623 熱量(高学年) 670 たんぱく質 25.3
		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)	脂質 17.1 塩分 1.9
27	木	ラーメン むらあん 室蘭カレーラーメン	小麦粉・食塩 玉ねぎ・ソテーオニオン・にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・ パインアップルジュース・わかめ・うずら卵・チャーシュー・でん粉・ こしょう・にんじんペースト・野菜ペース・ウスターソース・にんにく・ がらスープ・カレー粉・カレーフレーク・清湯スープ・ 黒しょうゆラーメンスープ・油・そばつゆ・トマトケチャップ・ フルーツチャツネ・しょうゆ・みりん・清酒	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・バナナ・さば・りんご(えび・ カニ・オレンジ・キウイフルーツ・ ぎゅうにく・ごま・もも・ゼラチン・ カシューナッツ)	熱量(低学年) 544 熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 632 たんぱく質 23.4
		えびしゅうまい(2個)	えび・玉ねぎ・たら・パン粉・でん粉・さとう・食塩・ほたてエキス・ 還元水あめ・香辛料	こむぎ・えび(たまご・にゅう・カニ)	たんぱく質 19.1 脂質 19.1 塩分 5.3
28	金	ごはん あいしゅうじ 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・だしパツク・牛乳	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく・さば	熱量(低学年) 578 熱量(中学年) 606 熱量(高学年) 652
		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・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・だいず・ぶたにく(たまご・ にゅう・えび・カニ)	たんぱく質 22.1 脂質 17.8 塩分 2
31	月	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(低学年) 544 熱量(中学年) 600
		ベーコンと たまご 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(高学年) 656 たんぱく質 25
		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)	脂質 23.3
		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)	塩分 2.6
		ハロウィンデザート	かぼちゃペースト・さとう・植物油・ 豆乳・水あめ・大豆粉・食塩	だいず	

10/31は
ハロウィンだよ★

