

2023年1月分 室蘭市献立表(小学校)

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	金	ごはん 雑煮 黒はんぺんフライ	ごはん・強化米 鶏肉・だいこん・煮込みもち・にんじん・みつば・ごぼう・かまぼこ・しょうゆ・白しょうゆ・かつおエキス いわし・でん粉・液卵白・魚肉すり身・玉ねぎ・植物油脂・さとう・しょうゆ・食塩・おろししょうが・パン粉・あおさ粉	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・ゼラチン) こむぎ・たまご・にゅう・だいず(えび・カニ)	熱量(低学年) 605 熱量(中学年) 650 熱量(高学年) 696 たんぱく質 21.5 脂質 16 塩分 2.3
16	月	小型コッペパン マカロニのグラタン風煮 ミートボール(2個)	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 マカロニ・玉ねぎ・ベーコン・枝豆・にんじん・パセリ・マッシュルーム・牛乳・バター・こしょう・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・粉チーズ・ローコンクチキン・ベシヤメルソース 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・揚げ油・食酢・りんごジュース・しょうが汁	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(ぎゅうにく・ごま・もも・やまいも・りんご・ゼラチン) 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) 541 熱量(中学年) 605 熱量(高学年) 666 たんぱく質 24.9 脂質 23.4 塩分 2.8
17	火	ごはん きのこ入り中華スープ ビビンバ	ごはん・強化米 ぶなしめじ・うずら卵・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・たけのこ・鶏肉・清湯スープ・中華調味料 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・カニ・ごま・ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	熱量(低学年) 548 熱量(中学年) 600 熱量(高学年) 650 たんぱく質 25.5 脂質 16.8 塩分 2.9
18	水	小型ココアパン じゃがベーコン てりやきチキン	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 じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン 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 こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく こむぎ・だいず・とりにく(たまご・にゅう・えび)	熱量(低学年) 523 熱量(中学年) 583 熱量(高学年) 650 たんぱく質 27.7 脂質 22.1 塩分 2.4
19	木 第10弾 新潟県 新潟県	ごはん スキージュー たれカツ お米のタルト	ごはん・強化米 豚肉・さつまいも・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・豆腐・つきこんにやく・干しいたけ・味パツク・味噌 豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油脂・そばつゆ・さとう・みりん 小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・米粉・食塩・乳又は乳製品を主原料とする食品・牛乳・加糖練乳・発酵乳・植物油脂・水あめ・脱脂粉乳	だいず・ぶたにく・さば こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・さば こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 695 熱量(中学年) 723 熱量(高学年) 769 たんぱく質 23.9 脂質 23.1 塩分 2.7
20	金	小麦ごはん チキンカレー 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・ソニオン・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・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・えび・カニ・さけ) もも	熱量(低学年) 665 熱量(中学年) 725 熱量(高学年) 790 たんぱく質 21.6 脂質 18.6 塩分 2.4
23	月	ごはん けんちん汁 さば味噌煮 胚芽ふりかけ	ごはん・強化米 豆腐・ぶなしめじ・小松菜・でん粉・だいこん・にんじん・長ねぎ・ごぼう・ごま油・油・かつおエキス・しょうゆ さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉 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(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) だいず・さば(こむぎ・にゅう) こむぎ・だいず・ごま	熱量(低学年) 579 熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 660 たんぱく質 23.6 脂質 18.4 塩分 2.6
1月24日～1月30日は全国学校給食週間					
24	火	小型りんごコッペパン 鶏肉のトマト煮 カルシウムオムレツ(チーズ)	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 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 液卵・油脂加工品・チーズ・乳等を主要原料とする食品・でん粉発酵調味料・植物油脂・小麦粉・チーズフード・砂糖・食塩	こむぎ・たまご・にゅう・りんご 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) こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 526 熱量(中学年) 586 熱量(高学年) 650 たんぱく質 30.5 脂質 23.6 塩分 3.1

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.4g 塩分 2.6g

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。)
- ★ 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](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

～18日～  
旭ヶ丘・天神

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
25	水	ごはん ちくぜんに 筑前煮	ごはん・強化米 鶏肉・魚河岸揚げボール・こんにやく・さとう・にんじん・ごぼう・ たけのこ・なると・ごま油・かつおエキス・しょうゆ・みりん	こむぎ・だいず・ごま・とりにく(たまご・ 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) 635 熱量(中学年) 668 熱量(高学年) 724 たんぱく質 30.5 脂質 22.6 塩分 1.9
		かれいの唐揚げ からあ	かれい・パン粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油	こむぎ・だいず	
26	木	むちゅうかめん 蒸し中華麺	小麦粉・食塩・植物油脂	こむぎ・だいず(たまご・そば)	熱量(低学年) 617 熱量(中学年) 669 熱量(高学年) 722
		あなか焼きそば や	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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・いか・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン	たんぱく質 30.6 脂質 19.1 塩分 3.3
		ポークしょうまい (2個) こ	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)	
27	金	ごはん みそじる なめこの味噌汁	ごはん・強化米 豆腐・油揚げ・にんじん・みつば・赤味噌・なめこ・味パック	だいず・さば	熱量(低学年) 574 熱量(中学年) 632
		ぶたにく・しょうがいた 豚肉の生姜炒め	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・しょうゆ・ 清酒・油	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(高学年) 687 たんぱく質 29.6 脂質 17.9 塩分 2.3
30	月	こがた 小型バターパン コーンシチュー	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 ベーコン・コーン・にんじん・クリームコーン・じゃがいも・枝豆・ 玉ねぎ・牛乳・コーンクリーム・油・チキンコンソメ	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	熱量(低学年) 556 熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 680
		さけ 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・バターミックス・ 小麦粉・ベーキングパウダー	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく・さけ・ゼラチン	たんぱく質 22.7 脂質 25.4 塩分 2.7
31	火 白蘭小学校 6年1組 献立	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) 565
		だいこん 大根とにんじんの味噌汁	豆腐・油揚げ・にんじん・だいこん・味噌・味パック	だいず・さば	熱量(中学年) 598
		しろみさかな 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)	熱量(高学年) 635 たんぱく質 20.4
		れいとう 冷凍カットりんご	りんごシロップ漬	りんご(だいず・オレンジ・ キウイフルーツ・バナナ・もも・ゼラチン)	脂質 17.6 塩分 2.5

ねんど  
2022年度テーマ「日本を巡ろう！」

だい だん にいかたけん  
第10弾 新潟県

がつ にち もく  
1月19日(木)

- ごはん
- スキー汁
- たれカツ
- お米のタルト
- 牛乳

ごはんのせて  
たれカツ  
にしよう!

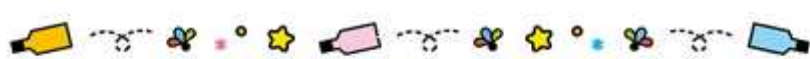


きょうしゅう にほん めぐ さい だん にいかたけん  
給食で日本を巡ろう!第10弾は新潟県です。

むらあし しまいとし じょうまつし にほん はし  
室蘭市の姉妹都市である上越市は、日本で初めてスキー  
術が伝えられた地だといわれています。スキーの訓練をし  
ている時にみそ汁が、のちに「スキー汁」と命名  
されました。

にいがた きんとあち ふる せいりょうりょうりてん  
新潟の港町には、古くから西洋料理店がいくつもありまし  
た。当時、モダンだったカツレツを、しょうゆだれにくぐら  
せて、ごはんのせたところ、瞬間に人気となり、やがて  
「たれカツ丼」は新潟市のご当地グルメになりました。

しつ よ こめ ちちん せいせん とち こめ にほんいち  
質の良い米を多く生産する土地「米どころ」。その日本一  
に輝くのが新潟県です。コシヒカリという品種は、新潟米の  
トップブランドとして有名です。そこで今回は、ごはんのほ  
かにも、デザートに米を使ったタルトが登場します。  
お楽しみに♪



リクエストこんだて

メニュー

- ・わかめごはん
- ・大根とにんじんの味噌汁
- ・白身魚フライ
- ・冷凍カットりんご
- ・牛乳

ポイント

えいよう かんが  
~3つの栄養バランスをよく考えました。~

がご にち が はくらんしょうがっこう  
1月31日(火) 白蘭小学校6-1

