

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	水	こがた 小型コッペパン	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) 542 熱量(中学年) 593
		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) 646 たんぱく質 24.3 脂質 28.4 塩分 3
		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・小麦粉・米粉・チーズ・パセリ・揚げ油	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	
2	木	チルドチョコ	食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・食塩	にゅう・だいず(こむぎ・らっかせい)	
		スパゲティ	小麦粉	こむぎ(たまご・そば)	熱量(低学年) 670
		ミートソース スパゲティ	玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラスミンチ・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・粒こしょう・トマトケチャップ・トマトピューレ・ハヤシフレーク・ワイン・粉チーズ・チキンコンソメ	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく・バナナ・りんご(ぎゅうにく・さば・ゼラチン)	熱量(中学年) 724 熱量(高学年) 780 たんぱく質 31.9 脂質 26 塩分 4.2
3	金	チキン豆腐バーグ	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・さとう・でん粉・脱脂粉乳・食塩・チキンエキス・トマトピューレ	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく	
		ごはん	ごはん・強化米	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)	熱量(低学年) 587 熱量(中学年) 631 熱量(高学年) 675 たんぱく質 23.5 脂質 18.9 塩分 2.3
		鬼除け汁	豆腐・大豆・つきこんにやく・でん粉・油揚げ・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・食塩	こむぎ・だいず(にゅう)	
6	月	行事食 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	だいず(こむぎ・にゅう・えび・カニ・らっかせい・ごま・クルミ・カシューナッツ・アーモンド)	
		福豆	大豆	こむぎ・だいず	
		きくらげのり	しょうゆ・さとう・水あめ・のり・きくらげ	こむぎ・だいず	
7	火	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・にゅう・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) 622 熱量(中学年) 661 熱量(高学年) 710 たんぱく質 24.2 脂質 18.2 塩分 1.9
		味噌バター肉じゃが	じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・さとう・グリーンピース・バター・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	
		ごぼうメンチカツ	ごぼう・鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚肉・にんじん・でん粉・しょうゆ・砂糖・香辛料・大豆粉・植物油脂	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	
8	水	バーガーパン	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(大豆含む)	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 625 熱量(中学年) 647 熱量(高学年) 668 たんぱく質 29.6 脂質 28.4 塩分 3.3
		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・白花豆ペースト・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	
		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	
9	木	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・だいず・ごま・とりにく・さば	熱量(低学年) 588 熱量(中学年) 620 熱量(高学年) 672 たんぱく質 28.7 脂質 19.6 塩分 2.2
		ごま汁	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	こむぎ・だいず	
		にしんみぞれ煮	にしん(魚卵残存の可能性あり)・大根おろし・しょうゆ・さとう・みりん・米でん粉・食塩	こむぎ・だいず	
10	金	ごはん	ごはん・強化米	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 547 熱量(中学年) 613 熱量(高学年) 679 たんぱく質 30.4 脂質 26.9 塩分 3.1
		中華スープ	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・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)	
		チンジャオロース	豚肉・枝豆・さとう・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・油・バター・こしょう・ペンネ・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・トマト	とりにく	
13	月	バーフステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料		
		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) 575 熱量(中学年) 635
		ABCスープ	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(高学年) 691 たんぱく質 20.2 脂質 23.8 塩分 2.9
2/14	バレンタイン♡	野菜もっチーズフライ	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)	
		お米のガトーショコラ	豆乳・砂糖・米粉・植物油・ココアパウダー・カカオマス	だいず	
					

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 642kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.8g 塩分 2.9g

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。)
- ★ 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

～1日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱
～21日～
みなと・地球岬・海陽

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	火	ごはん すいとん汁	ごはん・強化米 すいとん・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・なると・鶏肉・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・そば・ えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ぶたにく・ さけ・さば・やまいも・ゼラチン)	熱量(低学年) 563 熱量(中学年) 592 熱量(高学年) 637 たんぱく質 27.6
		あじの煮つけ のりたまふりかけ	あじ(魚卵残存の可能性有)・砂糖・醤油・みりん・米でん粉・レモン果汁 いりごま・鶏卵加工品・さとう・小麦粉・食塩・海苔・大豆加工品・ 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)・ 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・ 還元水あめ	こむぎ・だいず こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・ とりにく・さば	脂質 13.4 塩分 2.7
15	水	黒糖パン 給食用オレンジジュース	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 オレンジ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず オレンジ	熱量(低学年) 548 熱量(中学年) 620 熱量(高学年) 689 たんぱく質 25.7
		噴火湾産ホタテの シチュー 	鶏肉・噴火湾産ホタテ・じゃがいも・ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん・ 牛乳・コーン・パセリ・バター・食塩・こしょう・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・ ベシメルソース <small>ふんかわいふりかいくぎょしょうしんこうすいしんきょうぎかい 噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会さんから提供していただきました。</small>	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン	脂質 19.9 塩分 2.8
16	木	ラーメン 札幌味噌ラーメン	小麦粉・食塩 ほうれん草・ごま・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・もやし・豚挽肉・ごま油・ しょうが・にんにく・がらすूप・味噌ラーメンスープ・豆板醤	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく・さば	熱量(低学年) 553 熱量(中学年) 597 熱量(高学年) 638 たんぱく質 24.2
		鉄腕餃子(2個)	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	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 24.2 脂質 22.3 塩分 4.4
17	金	わかめごはん 白だしおでん	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう ミニがんと・魚河岸揚げボール・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	(えび・カニ) 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)	熱量(低学年) 567 熱量(中学年) 612 熱量(高学年) 660 たんぱく質 22
		ごもくあつや 五目厚焼き玉子	鶏卵・味付ひじきしいたけ・味付人参・グリーンピース・ねぎ・さとう・ 小麦でん粉・食用植物油脂・米発酵調味料・食塩・しょうゆ・和風だし・醸造酢	こむぎ・たまご・だいず	脂質 18.2 塩分 3.4
20	月	ごはん 豚肉と厚揚げの中華炒め	ごはん・強化米 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(低学年) 659 熱量(中学年) 698 熱量(高学年) 758
		焼きビーフン	ビーフン・キャベツ・玉ねぎ・植物油脂・にんじん・豚肉・きくらげ・ ピーマン・オイスターソース・食塩・しょうゆ・チキンエキス・さとう・ フライドオニオン	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 31.8 脂質 21.7 塩分 2.2
21	火	小型コッペパン コーンスープ	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 玉ねぎ・にんじん・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・牛乳・ 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	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	熱量(低学年) 629 熱量(中学年) 684 熱量(高学年) 741 たんぱく質 20.9 脂質 29.8
		かぼちゃコロケ 	かぼちゃ・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・ 植物油脂・脱脂粉乳・米粉・さとう・食塩	こむぎ・にゅう・だいず(たまご・えび・ カニ・あわび・いか・オレンジ・ぎゅうにく・ ごま・ぶたにく・とりにく・バナナ・さけ・ もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ アーモンド)	たんぱく質 2.7 脂質 29.8 塩分 2.7
22	水	ごはん 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) 672 熱量(中学年) 703 熱量(高学年) 754 たんぱく質 31
		さば味噌煮 フルーツゼリー	さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉 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	だいず・さば(こむぎ・にゅう) りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	脂質 23.3 塩分 2.6
24	金	ごはん 具だくさん味噌汁	ごはん・強化米 豆腐・つきこんにやく・ごぼう・にんじん・油揚げ・だいこん・ 長ねぎ・えのきたけ・味噌・かつおエキス	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) 570 熱量(中学年) 612 熱量(高学年) 668 たんぱく質 24.7
		手作り やきとり丼 ねりからし	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	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご	脂質 20.2 塩分 2.3
27	月	ナン	小麦粉・植物油脂・ショートニング・砂糖・食塩・麦芽粉末	こむぎ・だいず(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 688 熱量(中学年) 720 熱量(高学年) 749
		ドライカレー カルシウムオムレツ	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・食塩・ソテーオニオン・ でん粉・油・カレーフレーク・ウスターソース・しょうが・にんにく・ がらすूप・カレー粉・粉チーズ・トマトケチャップ・しょうゆ 液卵・植物油脂・食塩・でん粉発酵調味料	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・りんご(えび・カニ・ ぎゅうにく・ゼラチン)	たんぱく質 34.1 脂質 35.2 塩分 3.5
28	火	かやくごはん	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・食用植物油脂・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) 583 熱量(中学年) 615 熱量(高学年) 669 たんぱく質 26.3
		肉吸い タコ型たこ焼き	牛肉・ぶなしめじ・エリンギ・木綿豆腐・長ねぎ・にんじん・ しょうゆ・みりん・さとう・食塩・清酒・だし昆布パック・だしパック かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・植物油・ねぎ・ しょうがが酢漬・さとう・食塩	こむぎ・だいず・ぎゅうにく・ とりにく・さば こむぎ・だいず	脂質 19.9 塩分 3.2

