2023年3月分　室蘭市献立表（小学校）

室蘭市学校給食センター　室蘭市祝津町３－６－１００　TEL:0143-27-2511　FAX:0143-27-2512

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 6年2組	水	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) 540 熱量(中学年) 588 熱量(高学年) 637 たんぱく質 25.5 脂質 25.3 塩分 2.9
	リクエスト献立 八丁平小学校	野菜とウインナーのスープ	ベーコン・はくさい・にんじん・ブロッコリー・あらびきウインナー・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	こむぎ･たまご･にゅう･だいず･ぶたにく･とりにく(えび･カニ･ぎゅうにく・ごま･もも･りんご)	
		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)	
		みかんクレープ	豆乳・砂糖・米粉・みかん・うんしゅうみかん果汁・水あめ・植物油・調整豆乳粉末・レモン果汁・ベーキングパウダー	だいず	
2	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 615 熱量(中学年) 652 熱量(高学年) 707 たんぱく質 25.7 脂質 22 塩分 1.9
		厚揚げの四川風煮	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが・ごま油・清酒・みりん・三温糖・味噌・赤味噌・にんにく・テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤	こむぎ･だいず･ごま･ぶたにく	
		えびしゅうまい（2個）	えび・玉ねぎ・たら・食用精製加工油脂・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)	
3 ひなまつりメニュー	金 行事食	ちらし寿司	さとう・醸造酢・にんじん・たけのこ・れんこん・油揚げ・しょうゆ・食塩・食用植物油脂・かんぴょう・干しいたけ・かつお風味調味料・醸造調味料・みりん・昆布エキス・チキンエキス・煮干エキス・ごはん・強化米	こむぎ･だいず･とりにく	熱量(低学年) 575 熱量(中学年) 620 熱量(高学年) 669 たんぱく質 21.8 脂質 15.4 塩分 3.6
		すまし汁	エビボール・豆腐・にんじん・長ねぎ・桜かまぼこ・食塩・だし昆布パック・だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ	こむぎ･たまご･だいず･えび･ぶたにく･とりにく･さば(にゅう･カニ)	
		五目厚焼き玉子	鶏卵・味付ひじきしいたけ・味付人参・グリンピース・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	
		ひなあられ	うるち米・さとう・発酵調味液・でん粉・トマトパウダー・ほうれんそうパウダー・食塩・パプリカパウダー・昆布・青のり	(こむぎ･たまご･にゅう･だいず･えび･カニ･らっかせい･いか･ぎゅうにく･ごま･ぶたにく･とりにく･さば･もも･りんご･ゼラチン･アーモンド)	
6 第12弾 大分県	月 給食で日本を巡ろう	ひじきと麦のごはん	ごはん・ひじき・しょうゆ・大麦・油揚げ・食用油脂・食塩・乾燥にんじん・砂糖・チキンエキス・かつおぶしパウダー・こんぶパウダー・しいたけエキスパウダー	こむぎ･だいず･とりにく	熱量(低学年) 648 熱量(中学年) 683 熱量(高学年) 739 たんぱく質 28.2 脂質 24.8 塩分 3.4
		がめ煮	鶏肉・魚河岸揚げボール・こんにゃく・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)	
		とり天	鶏むね肉・天ぷらミックス・植物油・食塩・こしょう	こむぎ･だいず･とりにく	
7	火	小型黒糖パン	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・マーガリン	こむぎ･たまご･にゅう･だいず	熱量(低学年) 564 熱量(中学年) 610 熱量(高学年) 678 たんぱく質 23.3 脂質 24.7 塩分 2.9
		コーンポタージュ	玉ねぎ・にんじん・コーン・ベーコン・牛乳・生クリーム・パセリ・バター・食塩・こしょう・野菜ベース・コーンクリーム・スープストック・ベシャメルソース	こむぎ･たまご･にゅう･だいず･ぶたにく･とりにく･ゼラチン(えび･カニ･ぎゅうにく)	
		テリヤキハンバーグ	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	
8	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 554 熱量(中学年) 609 熱量(高学年) 663 たんぱく質 24.4 脂質 17.6 塩分 3.2
		豆腐のオイスターソーススープ	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	こむぎ･だいず･ぶたにく･とりにく	
		ビビンバ ごはんとまぜて食べよう！	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･だいず･ごま･ぶたにく	
9	木	うどん	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご･だいず･そば)	熱量(低学年) 551 熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 614 たんぱく質 24.4 脂質 18.2 塩分 3.5
		根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・干ししいたけ・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	こむぎ･だいず･とりにく･さば	
		きたあかりコロッケ	ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・牛肉・食塩・ぶどう糖・油	こむぎ･にゅう･だいず･ぎゅうにく	
		元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	にゅう･ゼラチン	

◎1人当たりの平均摂取栄養価　エネルギー　637kcal　たんぱく質　25.2g　脂質　21g　塩分　2.8g

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

今月の当日パン
～1日～
旭ヶ丘・天神
～15日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

★　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）
★　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。

2023年3月分　室蘭市献立表（小学校）

室蘭市学校給食センター　室蘭市祝津町３－６－１００　TEL:0143-27-2511　FAX:0143-27-2512

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
10	金	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(低学年) 746
6年3組 八丁平小学校 リクエスト献立		**マーボー豆腐**	木綿豆腐・でん粉・さとう・にら・長ねぎ・しいたけ・豚挽肉・テンメンジャン・豆板醤・オイスターソース・しょうが・がらスープ・油・マーボー豆腐の素	こむぎ･だいず･ぎゅうにく･ごま･ぶたにく･とりにく･ゼラチン	熱量(中学年) 780 熱量(高学年) 834 たんぱく質 28.9
		ちくわ磯辺揚げ	魚肉すり身（たら・ぐち）・でん粉・食塩・発酵調味料・さとう・植物油・小麦粉・アオサ	こむぎ･だいず	脂質 31.8 塩分 2.2
		焼きプリンタルト	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・乳又は乳製品を主要原料とする食品・脱脂粉乳・香辛料	こむぎ･たまご･にゅう･だいず	
13	月	**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) 548 熱量(中学年) 613
		マカロニのクリーム煮	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・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･ぶたにく･とりにく･ゼラチン	熱量(高学年) 678 たんぱく質 23.1 脂質 25
		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・揚げ油（なたね油、パーム油）・食酢・りんごジュース・しょうが汁	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	塩分 2.6
14	火	**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) 659
6年1組 八丁平小学校 リクエスト献立		**肉じゃが**	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・グリンピース・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(中学年) 695 熱量(高学年) 742 たんぱく質 21.5
		タコ型たこ焼き	かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・植物油・ねぎ・しょうが酢漬・さとう・食塩	こむぎ･だいず	脂質 15.7 塩分 2.4
		はちみつレモンゼリー	糖類（水あめ・果糖ぶどう糖液糖）・レモン果汁・はちみつ		
15	水	**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) 526 熱量(中学年) 585
		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・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・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	熱量(高学年) 644 たんぱく質 24.1 脂質 23.4
		ささみチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物油脂・トマトケチャップ・さとう・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉	こむぎ･にゅう･だいず･とりにく	塩分 2.9
16	木	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(低学年) 632
		豚汁	豚肉・にんじん・つきこんにゃく・じゃがいも・豆腐・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・油・味噌・しょうが・味パック	だいず･ぶたにく･さば	熱量(中学年) 674 熱量(高学年) 727
		大豆の磯煮	大豆・つきこんにゃく・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 28.3 脂質 22.1
		シュークリーム（いちご）	乳等を主要原料とする食品・カスタードクリーム・全卵・いちごジャム・ファットスプレッド・小麦粉・砂糖	こむぎ･たまご･にゅう･だいず･りんご･ゼラチン	塩分 1.8
17	金	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(低学年) 579
		豚肉のすき焼き風煮	豚肉・焼き豆腐・はくさい・しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・かつおエキス・しらたき	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(中学年) 620 熱量(高学年) 676 たんぱく質 32.4
		にんじんシリシリ	にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油・オリーブ油	だいず･ごま	脂質 17.7 塩分 2
20	月	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(低学年) 558
		吉野汁	絹豆腐・鶏肉・油揚げ・えのきたけ・長ねぎ・かつおエキス・しょうゆ・食塩・でん粉	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）	熱量(中学年) 612 熱量(高学年) 668 たんぱく質 31.1
		豚肉の味噌炒め	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	こむぎ･だいず･ごま･ぶたにく	脂質 16.3 塩分 2.6
22	水	**麦ごはん**	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 609
		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(中学年) 662 熱量(高学年) 716 たんぱく質 19.3
		洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	（もも）	脂質 14.6 塩分 1.9
23	木	**ラーメン**	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご･だいず･そば)	熱量(低学年) 572
		黒醤油ラーメン	豚肉・もやし・はくさい・にんじん・長ねぎ・ごま油・しょうが・にんにく・清湯スープ・黒しょうゆラーメンスープ・粒こしょう	こむぎ･だいず･ごま･ぶたにく･とりにく･さば	熱量(中学年) 607 熱量(高学年) 643
		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・チーズ・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	たんぱく質 21.3 脂質 22 塩分 5.1