

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	月	ココアクッペパン	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・ココア	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 553 熱量(中学年) 611
		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) 674 たんぱく質 23.7 脂質 23.6
		メンチカツ	鶏肉・玉ねぎ・豚肉・おろししょうが・パン粉・でん粉・植物油脂・さとう・しょうゆ・食塩・香辛料	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)	塩分 3.2
2	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 627
		山菜のみそ汁	山菜ミックス・じゃがいも・油揚げ・だいこん・にんじん・長ねぎ・味噌・豆腐・味パック・ごぼう	だいず・さば(ごま)	熱量(中学年) 653 熱量(高学年) 694
		おさかなフライ	すけそうだら・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・でん粉・発酵調味料・醸造調味料・食塩・パン粉・バターミックス・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・えび・いか・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・さけ・ゼラチン)	たんぱく質 20.6 脂質 16.9 塩分 2
		柏餅	こしあん・米粉・砂糖・麦芽糖	(こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ごま・クルミ)	
8	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 569
		ガタタンスープ	木綿豆腐・えび・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・とりがらスープ・シャンタン	こむぎ・にゅう・だいず・えび・ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(たまご・カニ・らっかせい・いか・オレンジ・クルミ・さけ・さば・もも・りんご・アーモンド)	熱量(中学年) 594 熱量(高学年) 639 たんぱく質 25.9 脂質 17.8
9	火	かれのい唐揚げ	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	塩分 1.9
		のりたまふりかけ	いりごま・鶏卵加工品・さとう・小麦粉・食塩・海苔・大豆加工品・加工油脂・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・たまご・にゅう・だいず・ごま・とりにく・さば	
		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	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	熱量(低学年) 589
10	水	チキンミネストローネ	ベーコン・オリーブ油・鶏肉・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・食塩・ブイヨン・こしょう・にんにく・コンソメ・トマトケチャップ・ワイン	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(中学年) 599 熱量(高学年) 608 たんぱく質 28.2
		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	脂質 27.5 塩分 4.1
		スライスチーズ	ナチュラルチーズ	にゅう	
11	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 645
		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(中学年) 679 熱量(高学年) 727 たんぱく質 27.3 脂質 22.1 塩分 2.2
12	金	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)	
		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) 615
		黒醤油ラーメン	チャーシュー・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) 650 熱量(高学年) 685
15	月	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 21.4 脂質 25.5 塩分 5.1
		ストロベリーカスタードタルト	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・いちごシロップ	こむぎ・たまご・にゅう・だいず	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 555
16	火	相性汁	鶏肉・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・豆腐・長ねぎ・えのきたけ・味噌・かつおエキス・牛乳	にゅう・だいず・とりにく(こむぎ・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) 596 熱量(高学年) 650 たんぱく質 29.8 脂質 15.3 塩分 2.3
		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	
		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) 579 熱量(中学年) 639
16	火	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・だいず・ごま・ぶたにく・とりにく・ゼラチン(たまご・にゅう・えび・カニ・ぎゅうにく・やまいも・りんご)	熱量(高学年) 704 たんぱく質 23.1 脂質 28
		ジャーマンポテト	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ベーコン・コーン・にんにく・粒こしょう・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	たんぱく質 3.4
		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)	
16	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 617
		厚揚げの四川風煮	厚揚げ・豚挽肉・大豆ミート・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	熱量(中学年) 654 熱量(高学年) 708 たんぱく質 23.7
16	火	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 20.5 脂質 2.1

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 633kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.1g 塩分 2.8g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

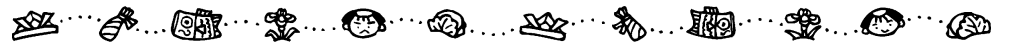
- ★ 牛乳は毎日つきます。★都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 「はし」は毎日持ってきて下さい。(はしは毎日洗いましょう。)
- ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましょう。
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましょう。
- ★ お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
- ★ アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡下さい。
- ★ 献立表はメール配信しております(登録サイト: http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)
- ★ 献立やアレ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
~17日~
旭ヶ丘・天神
~31日~
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱





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	水	バターパン	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・たまご・にゅう	熱量(低学年) 553
		ベーコンと たまご うずら卵のスーフ ツナたまごコロッケ	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(中学年) 608 熱量(高学年) 666
		ミルクココア	玉ねぎ・シーチキンマイルドフレーク・パン粉・にんじん・さとう・ マヨネーズ・マーガリン・清酒・食塩・香辛料(ホワイトペッパー)・ バターミックス・食用加工油脂	こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく	たんぱく質 22.1 脂質 26.7 塩分 2.8
			さとう・ココアパウダー・食塩	だいず	
18	木	ごはん ぶたにく や ふくに 豚肉のすき焼き風煮	ごはん・強化米 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(低学年) 614 熱量(中学年) 647 熱量(高学年) 699
		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)	たんぱく質 33.2 脂質 19.9 塩分 2
19	金	むぎ 麦ごはん なかよしカレー	ごはん・麦・強化米 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(低学年) 622 熱量(中学年) 678 熱量(高学年) 732
		よう 洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(もも)	たんぱく質 21.6 脂質 14.8 塩分 1.9
22	月	ごはん なべ ちゃんこ鍋	ごはん・強化米 ミートボール・焼きちくわ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・ はくさい・たまねぎ・マロニー・さとう・だし昆布パック・だしパック・ しょうゆ・清酒・スープストック	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・ さば・ゼラチン(たまご・にゅう・えび・ カニ・ごま)	熱量(低学年) 586 熱量(中学年) 617 熱量(高学年) 665
		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)	たんぱく質 22.9 脂質 18.1 塩分 2.2
		げんえん 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)	
23	火	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) 523 熱量(中学年) 584
		はるやさい 春野菜のシチュー	じゃがいも・アスパラ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・にんじん・ 鶏肉・牛乳・バター・こしょう・生クリーム・コーン・コーンクリーム・ クリームシチューフレーク・ローコンクチキン・チキンコンソメ・ ベシャメルソース	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(高学年) 642 たんぱく質 27.1 脂質 25.1 塩分 2.8
		てばもと 手羽元やわらか煮	鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・還元水あめ・清酒	こむぎ・だいず・とりにく	
24	水	ごはん じり ためき汁	ごはん・強化米 つきこんにやく・長ねぎ・ごぼう・だいこん・にんじん・しいたけ・ 油揚げ・味噌・油・一味とうがらし・厚揚げ・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) 595 熱量(中学年) 639 熱量(高学年) 695
		てづく 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	こむぎ・だいず・ぶたにく・ とりにく・りんご	たんぱく質 25.6 脂質 21.6 塩分 3
		からし・食塩			
25	木	小麦粉 スパゲティ ミートソース スパゲティ	小麦粉 玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラミンチ・ 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(たまご・そば) 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(低学年) 661 熱量(中学年) 715 熱量(高学年) 771
		コーンフライ	とうもろこし・パン粉・生乳・植物油脂・ さとう・全粉乳・食塩・油	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 27.8 脂質 25.1 塩分 3.7
26	金 第2弾 山口県 を巡ろう	ごはん かしわん 柏椀	ごはん・強化米 鶏肉・うずら卵・干しいたけ・ほうれん草・桜かまぼこ・でん粉・ さとう・食塩・はるさめ・しょうゆ・清酒・だしパック	こむぎ・たまご・だいず・とりにく・ さば(にゅう・えび・カニ)	熱量(低学年) 633 熱量(中学年) 675 熱量(高学年) 731
		チキンチキンごぼう	鶏肉・ごぼう・枝豆・油・食塩・こしょう・清酒・ さとう・しょうゆ・みりん	こむぎ・だいず・とりにく	たんぱく質 30.9 脂質 17.5
		なつ 夏みかんゼリー	夏みかん果汁・砂糖	(こむぎ・たまご・にゅう)	塩分 2.7
29	月	こがたことう 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) 568 熱量(中学年) 603
		すいぎょうざ 水餃子スープ	水ぎょうざ・にんじん・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・たけのこ・ がらスープ・しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく・ とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	熱量(高学年) 664 たんぱく質 22.6
		ぶた 豚ヒレカツ	豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油脂	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく	脂質 20.3 塩分 2.9
		げんえん 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)	
30	火	プリン	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・ カラメルソース	にゅう・だいず(こむぎ・たまご)	
		わかめごはん ぐ 具だくさん味噌汁	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう 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	(えび・カニ) だいず(こむぎ・えび・カニ・いか・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく・ さけ・さば・ゼラチン)	熱量(低学年) 560 熱量(中学年) 588 熱量(高学年) 630
		あじ あじの煮つけ	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	こむぎ・だいず	たんぱく質 26.3 脂質 14.1
31	水	げんえん 元氣ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	にゅう・ゼラチン	塩分 2.9
		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) 555 熱量(中学年) 622
31	水	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・プロックリー・ 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) 687 たんぱく質 33.5 脂質 22.4 塩分 3.5
		ま 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	