

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	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 615
		厚揚げと大根の オイスターソース煮 えびじゅうまい (2個)	厚揚げ・だいこん・にんじん・豚肉・うずら卵・チンゲンサイ・油・しょうが・ にんにく・さとう・オイスターソース・しょうゆ・みりん・ごま油 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・たまご・だいず・ごま・ぶたにく こむぎ・えび(たまご・にゅう・カニ)	熱量(中学年) 653 熱量(高学年) 708 たんぱく質 26.6 脂質 22.5 塩分 1.7
2	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 558
		せんべい汁 白身魚フライ 減塩ソース	かやき煎餅・鶏肉・ごぼう・にんじん・たもぎ茸・まいたけ・しめじ・ 長ねぎ・はくさい・だしパック・だし昆布パック・清酒・しょうゆ ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油 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	こむぎ・だいず・とりにく・さば(たまご・ にゅう・らっかせい・ごま) こむぎ・だいず(たまご・にゅう・カニ) 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)	熱量(中学年) 585 熱量(高学年) 629 たんぱく質 21.8 脂質 15.3 塩分 2.1
6月4日～10日は歯と口の健康週間					
5	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 571
		根菜のコロコロ煮 つまみ揚げ チリソース和え(2個)	鶏肉・にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・たけのこ・こんにゃく・ 大豆・枝豆・さとう・なると・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒 魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油脂・オキアミ・ 卵・でん粉・さとう・食塩・醸造酢・合成清酒・にんにく・しょうが・ トウバンジャン・中華だし・長ねぎ・香辛料抽出物	こむぎ・だいず・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) こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぎゅうにく・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 599 熱量(高学年) 647 たんぱく質 24.3 脂質 16.3 塩分 2.3
6	火	小型りんごコッペパン ポークビーンズ つくねハンバーグ	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・コンパウンドバター ベーコン・じゃがいも・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・ マッシュルーム・油・食塩・こしょう・大豆(黄大豆、青大豆)・ いんげんまめ(手亡、金時豆)・コーン・ウスターソース・ エスパニョールソース・にんにく・トマトケチャップ・トマトソース・ ローコンクチキン・ワイン 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・ねぎ・さとう・香辛料・食塩・ 乾燥卵白(卵を含む)・玉ねぎエキス・でん粉・植物油脂・大豆粉・ 発酵調味料・チキンエキス	こむぎ・にゅう・りんご(たまご) こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく・とりにく・りんご(オレンジ・ キウイフルーツ・ぎゅうにく・ごま・ バナナ・もも・やまいも・ゼラチン) こむぎ・たまご・だいず・とりにく	熱量(低学年) 598 熱量(中学年) 661 熱量(高学年) 727 たんぱく質 31.1 脂質 25.9 塩分 3.2
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 635
7	水	味噌バター肉じゃが かれいの唐揚げ	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 かれい・小麦粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油	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) こむぎ・だいず	熱量(中学年) 674 熱量(高学年) 723 たんぱく質 28.2 脂質 18.4 塩分 1.8
		むちゅうかめん 蒸し中華麺 カミカミアんかけ 焼きそば 鉄腕餃子(2個)	小麦粉・食塩・植物油脂 もやし・枝豆・うずら卵・にんじん・玉ねぎ・はくさい・豚肉・たけのこ・ 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 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(たまご・そば) 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 こむぎ・だいず・ごま・ ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 668 熱量(中学年) 724 熱量(高学年) 777 たんぱく質 31.9 脂質 24.2 塩分 3.4
9	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 563
		すいとん汁 ジンギスカン	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 ラム肉・玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんにく・しょうが・ ソーオニオン・りんごクリーム・さとう・ウスターソース・ しょうゆ・ワイン	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・ゼラチン) こむぎ・だいず・りんご(たまご・ にゅう・えび・カニ・ぎゅうにく・ ぶたにく・とりにく・ゼラチン)	熱量(中学年) 599 熱量(高学年) 655 たんぱく質 26.4 脂質 18.1 塩分 3.1
12	月	小型バターパン アスパラのクリーム煮 若鶏のごま照り焼き	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・コンパウンドバター・食塩・イースト パンネ・アスパラ・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・ ブイヨン・こしょう・生クリーム・ベーコン・コーン・コーンクリーム・ クリームシチューフ레이크・ベシャメルソース・ローコンクチキン 鶏肉・パン粉・植物油脂・ごま・しょうゆ・さとう・ 発酵調味料・チキンエキス・食塩・粉末がらスープ・魚介エキス	こむぎ・にゅう(たまご) こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく・とりにく・ゼラチン こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 573 熱量(中学年) 640 熱量(高学年) 711 たんぱく質 27.2 脂質 28 塩分 3.1
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 585
13	火	豚汁 かぼちゃ挽肉フライ 韓国のり	豚肉・にんじん・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 かぼちゃ・たまねぎ・豚肉・砂糖・しょうゆ・豚脂・でん粉・パン粉・ 発酵調味料・ウスターソース・香辛料・植物油脂 乾のり・ごま油・食塩	だいず・ぶたにく・さば こむぎ・だいず・ぶたにく・ りんご(たまご・にゅう・えび・カニ) ごま(こむぎ・だいず・えび・カニ)	熱量(中学年) 618 熱量(高学年) 663 たんぱく質 21.7 脂質 19 塩分 1.7
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 549
14	水	コッペパン 白菜と肉団子のスープ ジェノバセボデト さくらんぼゼリー	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・ コンパウンドバター 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 じゃがいも・バター・ポークウインナー・ジェノバペースト・粒こしょう・ チキンコンソメ・スープストック さくらんぼ果汁・さとう・水あめ	こむぎ・にゅう(たまご) 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) こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・ゼラチン(たまご・えび・カニ・ いか・ぎゅうにく・バナナ・りんご・ カシューナッツ・アーモンド) (こむぎ・たまご・にゅう)	熱量(中学年) 612 熱量(高学年) 680 たんぱく質 23.4 脂質 23.5 塩分 3
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 610
15	木	鶏白湯鍋 いわしの梅煮	鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にら・にんじん・長ねぎ・ はくさい・鶏白湯スープの素・清酒 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・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・やまいも・りんご・ゼラチン) こむぎ・だいず(にゅう)	熱量(中学年) 645 熱量(高学年) 696 たんぱく質 29.6 脂質 22.8 塩分 2.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 641kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.8g 塩分 2.6g

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>)

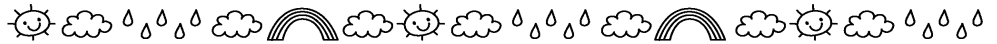
※アレルギー物質として特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目を記載しています。  
なお、コンタミネーションとは原料として使用していませんが、製造等の過程で意図せず混入する可能性があることを言います。

●●●●● ●●●●●  
 今月の当日パン  
 ~14日~  
 みなと、地球岬、海陽  
 ~28日~  
 旭ヶ丘、天神  
 ●●●●● ●●●●●



配合表

2023年6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
16	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 561
		きのこ入り中華スープ	ぶなしめじ・でん粉・豆腐・ごま・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・食塩	こむぎ・だいず・カニ・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 595 熱量(高学年) 647
		豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんじん・ピーマン・しいたけ・たけのこ・油・さとう・もやし・ごま油・はるさめ・オイスターソース・しょうが・しょうゆ・清酒・豆板醤	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく	たんぱく質 27 脂質 19
		型抜きチーズ	ナチュラルチーズ	にゅう	塩分 2.9
19	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 655
		ぞうめんのぼち汁	そうめん・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・油揚げ・干しいたけ・かつおだしパック・うすくちしょうゆ・しょうゆ	こむぎ・だいず(そば・ごま・さば・やまいも)	熱量(中学年) 683 熱量(高学年) 728
		デミカツ	豚肉加工品・パン粉・プライミックス粉・でん粉・植物油脂・ブラウンルウ・トマトペースト・ソテードオニオン・チキンエキス・にんじん・砂糖・食塩・香辛料・トマトケチャップ・中濃ソース	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・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 22.8 脂質 20 塩分 1.7
給食で日本を巡ろう	ごはんのせてデミカツ丼にして食べよう!				
国産ももゼリー	もも濃縮果汁・ももピューレ・砂糖・水あめ	もも			
20	火	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・コンパウンドバター・三温糖	こむぎ・にゅう(たまご)	熱量(低学年) 593 熱量(中学年) 670
		豚肉と野菜のトマト煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・トマト・じゃがいも・さとう・枝豆・ブロッコリー・オリーブ油・バター・こしょう・生クリーム・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・デミグラスソースフレーク・トマトケチャップ・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・ローコンクチキン	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)	熱量(高学年) 737 たんぱく質 28.7 脂質 28.8 塩分 3.4
		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	
21	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 566
		吉野汁	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) 607 熱量(高学年) 664
開拓丼	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・ひじき・大豆ミート・枝豆・三温糖・味噌・しょうゆ・みりん・清酒・しょうが・油・にんにく	こむぎ・だいず・ぶたにく(えび・カニ)	たんぱく質 28.8 脂質 18.6 塩分 2.6		
22	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) 597
		函館塩ラーメン	にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・しょうが・にんにく・ほたて貝柱・豚肉・こしょう・昆布・なると・コーン・塩ラーメンスープ・がらすープ・清湯スープ・無塩バター・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)	熱量(中学年) 631 熱量(高学年) 668
		野菜コロッケ	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・にんじん・グリーンピース・脱脂粉乳・植物油脂・醤油・三温糖・食塩・みりん・酒・こしょう・小麦粉・白ゴマ	こむぎ・にゅう・だいず・ごま・ぶたにく(たまご・えび・カニ・あわび・いか・オレンジ・ぎゅうにく・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 22.4 脂質 22.3 塩分 4.5
		ブルーベリークレープ	豆乳・加工油脂・ブルーベリー果汁・砂糖・水あめ・レモン果汁・ベーキングパウダー・小麦不使用しょうゆ・大豆粉・米粉	だいず	
23	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 661
		家常豆腐	豚肉・しょうゆ・さとう・厚揚げ・こまつな・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・油・しいたけ・たけのこ・赤味噌・しょうが・清酒・豆板醤	こむぎ・だいず・ぶたにく	熱量(中学年) 695 熱量(高学年) 746
パリパリ春巻き	たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・植物油脂・しょうゆ・小麦粉・ショートニング・豚脂・はるさめ・しょうがペースト・さとう・豚肉・オイスターソース・にんにくペースト・上湯・乾燥しいたけ・XO醤・香辛料・水あめ・食塩・でん粉	こむぎ・だいず・えび・ごま・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 25.6 脂質 26.2 塩分 1.6		
26	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・コンパウンドバター・ココア	こむぎ・にゅう(たまご)	熱量(低学年) 620 熱量(中学年) 687
		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)	熱量(高学年) 758 たんぱく質 26.1 脂質 28.7
チキンロイヤルカツ	鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・さとう・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいず・とりにく・りんご	塩分 3.2		
27	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 572
		鶏肉のさっぱり煮	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(中学年) 603 熱量(高学年) 650
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・食物繊維・しょうゆ・砂糖・香辛料・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(たまご・にゅう・えび・カニ)	たんぱく質 24.5 脂質 17.8 塩分 2		
28	水	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	こむぎ・にゅう(たまご)	熱量(低学年) 598
		ポトフ	コンパウンドバター・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・チキンソメ	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) 650 熱量(高学年) 708
		ホタテ風味フライ	いとよりすり身・でん粉(小麦・馬鈴薯・とうもろこし)・卵白粉・植物油・食塩・さとう・かにエキス・発酵調味料・パン粉・ショートニング	こむぎ・たまご・だいず・カニ	たんぱく質 22.7 脂質 32
		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)	塩分 3.4
29	木	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(低学年) 615
		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) 671 熱量(高学年) 725
黄桃缶	桃・グラニュー糖	もも	たんぱく質 21.9 脂質 14.8 塩分 1.9		
30	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 571
		大根と油揚げの味噌汁	だいこん・油揚げ・豆腐・長ねぎ・味バック・味噌	だいず・さば	熱量(中学年) 605
		鶏てり丼の具	鶏肉・長ねぎ・にんじん・キャベツ・きざみのり・三温糖・ごま・油・しょうが・しょうゆ・みりん・清酒	こむぎ・だいず・ごま・とりにく(えび・カニ)	熱量(高学年) 658 たんぱく質 24.6 脂質 17
豆乳パンナコッタ	砂糖・豆乳加工品・豆乳クリーム・植物油脂・水あめ・でん粉・食塩・いちご果汁	だいず・りんご(たまご・にゅう)	塩分 1.9		