



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	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 591
		だいこんに 大根のそぼろ煮	豚挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにやく・でん粉・さとう・油・ さやいんげん・しょうゆ・チキンコンソメ・清酒	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく	熱量(中学年) 619 熱量(高学年) 668
		チーズはんぺんフライ	魚肉すり身・チーズ・液卵白・植物油脂・パン粉・水あめ・コーンフラワー・ 発酵調味料・さとう・食塩	こむぎ・たまご・にゅう・だいず(えび・カニ)	たんぱく質 19.6 脂質 22.1 塩分 1.8
4	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 542
		ためき汁	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(中学年) 595 熱量(高学年) 645
		だいずいそに 大豆の磯煮	大豆・つきこんにやく・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 23.7 脂質 15.8 塩分 2.5
5	火	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・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) 499 熱量(中学年) 572
		さけ 鮭のクリームシチュー	鮭・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・こしょう・ベシヤメルソース・枝豆・牛乳・ バター・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・ワイン	こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく・ とりにく・さけ	熱量(高学年) 641 たんぱく質 23.1 脂質 18.1
		りんご りんごゼリー和え	りんご・ブロックゼリー	りんご	塩分 2.1
6	水	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) 594
		みそ 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・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(中学年) 626 熱量(高学年) 677
		とり 鶏てんぷら梅しそ	鶏肉・大葉・うめぼしペースト・食塩・米粉・小麦粉・鶏卵・でん粉・ 香辛料・パーム油・大豆油(アレルギー含まず)・ ベーキングパウダー	こむぎ・たまご・にゅう・とりにく	たんぱく質 24.8 脂質 19.3 塩分 2.7
7	木	スパゲティ	小麦粉	こむぎ(たまご・そば)	熱量(低学年) 650
		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) 703 熱量(高学年) 759
		やさい 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 27.6 脂質 24.5 塩分 3.8
8	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 548
		だいこん あぶらあ 大根と油揚げの味噌汁	だいこん・油揚げ・豆腐・長ねぎ・味噌	だいず・さば	熱量(中学年) 586
		とりて どん 鶏照り丼	鶏肉・長ねぎ・キャベツ・にんじん・きざみのり・ごま・ 油・三温糖・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) 640 たんぱく質 26.7 脂質 17.5 塩分 2
11	月	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・卵・ コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう	熱量(低学年) 589 熱量(中学年) 651
		マカロニのハヤシ風煮	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	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) 711 たんぱく質 31.5 脂質 29.1
		つくねハンバーグ	鶏肉・鶏皮・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)・でん粉・ 植物油脂・大豆粉・発酵調味料・チキンエキス	こむぎ・たまご・だいず・とりにく	たんぱく質 3.4 塩分 3.4

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 613kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.4g 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よ。)
 - ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましよ。
 - ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましよ。
 - ★ 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よ。
 - ★ 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

～ 13日～

旭ヶ丘・天神





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
12	火	キャロットピラフ	にんじん・食用植物油脂・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・にんじん濃縮汁・チキンエキス・白身魚エキス・香辛料・野菜エキス・ごはん	だいたい・とりにく	熱量(低学年) 607 熱量(中学年) 633 熱量(高学年) 676
		キラキラコンソメスープ	キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・だいこん・コーン・パセリ・ローコンクチキン・チキンコンソメ・食塩・こしょう	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・とりにく	たんぱく質 18.8 脂質 22.4 塩分 3.1
		クリスマスビーフライドチキン	鶏肉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・おろしにんにく・香辛料・小麦粉・でん粉・砂糖・大豆粉・植物油脂	こむぎ・だいたい・とりにく	
		クリスマスチョコムース	豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カカオマス・豆乳加工品・水あめ・ゼラチン・ココアパウダー・還元水あめ・でん粉・植物油脂	こむぎ・だいたい・ゼラチン	
13	水	ココアコッペパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・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) 513 熱量(中学年) 580
		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・だいたい・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(高学年) 654 たんぱく質 25.3 脂質 21
		ジェノベーゼポテト	じゃがいも・バター・ポークウインナー・ジェノパペースト・粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	こむぎ・にゅう・だいたい・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)	塩分 3
14	木	素ごはん	麦・ごはん		熱量(低学年) 577
		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・だいたい・とりにく	熱量(中学年) 613 熱量(高学年) 664 たんぱく質 18.8
		黄桃缶	桃・グラニュー糖	もも	脂質 14.4 塩分 1.9
15	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 548
		ちゃんこ鍋	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・たもぎ茸・くずきり・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・だいたい・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(中学年) 587 熱量(高学年) 640 たんぱく質 21.8
		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 	ごま(こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・そば・えび・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・さけ・さば・やまいも・りんご・ゼラチン)	脂質 17.7 塩分 2.3
18	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 601
		ほうとう汁	豚肉・玉ねぎ・にんじん・油揚げ・ぶなしめじ・かぼちゃ・マカロニシェル・ごぼう・油・かつおエキス・味噌	こむぎ・だいたい・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) 631 熱量(高学年) 680
		サーモンフライ	さけ・パン粉・食塩・油	こむぎ・だいたい・さけ	たんぱく質 25.7
		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 	だいたい・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) 	脂質 18.6 塩分 1.9
19	火	小型バターパン	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・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) 530
		洋風すいとん	かぼちゃもち・ベーコン・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ぶなしめじ・コーン・牛乳・クリームシチューフレーク・スープストック・油・食塩・チキンコンソメ	こむぎ・たまご・にゅう・だいたい・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 591 熱量(高学年) 656
		アンサンブルエッグ	鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・さとう・でん粉・植物油・食酢・食塩・香辛料抽出物	たまご・にゅう・ぶたにく	たんぱく質 23.8 脂質 23.5 塩分 3.4
20	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(低学年) 591
		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・だいたい・ごま・ぶたにく	熱量(中学年) 626 熱量(高学年) 678
		ポークしゅうまい(2個)	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)	たんぱく質 24.8 脂質 20.3 塩分 1.7
21	木	うどん	小麦粉・食塩	こむぎ(たまご・だいたい・そば)	熱量(低学年) 550
		根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・だし昆布パック・干しいたけ・そばつゆ・しょうゆ・みりん・かつおだしパック	こむぎ・だいたい・とりにく・さば	熱量(中学年) 582
		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・だいたい	熱量(高学年) 610 たんぱく質 22.5 脂質 21.7
		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・だいたい	塩分 3.6

クリスマス行事食メニュー

給食で日本を巡ろう

第9弾 山梨県

5年生、6年生 リクエスト献立