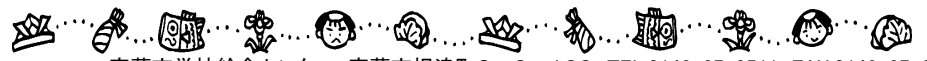


2024年5月分 室蘭市献立表(小学校)



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	水	こがた 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) 571
		ようふう 洋風すいとん	ひとくちいももち(ブレン)・ひとくちいももち(南瓜)・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・だいず・ぶたにく・とりにく・ゼラチン	熱量(中学年) 635 熱量(高学年) 703 たんぱく質 27.7
2	木	まだら 真鱈のスパイス揚げ	真鱈・でん粉・食塩・粉末醤油・香辛料(パプリカ粉・ガーリック粉・赤唐辛子・大豆粉・胡椒)・油	こむぎ・だいず(たまご・にゅう・ごま)	脂質 25 塩分 3.6
		ごはん みそしる 山菜の味噌汁	ごはん・強化米 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・かつおエキス・ごぼう	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) 574 熱量(中学年) 600 熱量(高学年) 642 たんぱく質 25
		てりやきチキン	鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	こむぎ・だいず・とりにく(たまご・にゅう・えび)	脂質 16 塩分 2.3
		かつおぶりがけ	白ごま・かつお削り節・砂糖・小麦胚芽・でん粉・食塩・しょうゆ・ひじき粉末・のり・発酵調味料	こむぎ・にゅう・だいず・ごま	
7	火	かしわもち	つぶあん・上新粉・砂糖・もち粉・でん粉		
		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) 525 熱量(中学年) 592
8	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・ブロッコリー・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(えび・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) 658 たんぱく質 31.3 脂質 21.3 塩分 3
		スペイン風オムレツ	鶏卵・フライドポテト・たまねぎ・鶏肉・ほうれん草・でん粉・砂糖・植物油・食酢・食塩・ワインタイプ醸造調味料・ブイオン・こしょう	たまご・とりにく	
9	木	ごはん きのこ入り中華スープ	ごはん・強化米 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・こしょう・たけのこ・鶏肉・清湯スープ・中華調味料	こむぎ・だいず・カニ・ごま・ぶたにく・とりにく	熱量(低学年) 569 熱量(中学年) 621 熱量(高学年) 672
		ギンジャオソース	豚肉・ピーマン・たけのこ・油・チンジャオロースの素	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく(えび・カニ)	たんぱく質 27.9 脂質 18.8 塩分 2.7
10	金	こざかな 小魚アーモンド	アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・カシューナッツ)	たんぱく質 27.9 脂質 18.8 塩分 2.7
		うどん 肉うどん	小麦粉・食塩 さとう・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・えのきたけ・豚肉・かまぼこ・しいたけ・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・油	こむぎ(たまご・だいず・そば) こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・ごま・とりにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(低学年) 675 熱量(中学年) 711 熱量(高学年) 745 たんぱく質 22.9 脂質 32.6 塩分 3.5
13	月	しらす入りかき揚げ	小麦粉・玉ねぎ・揚げ油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・しゆんぎく・ベーキングパウダー・油	こむぎ・だいず(えび・カニ・ごま)	
		レアチーズケーキ	クリームチーズ・植物油脂・糖類(ぶどう糖果糖液糖、水あめ)・バナナピューレ・加糖練乳・ゼラチン	にゅう・バナナ・ゼラチン	
14	火	バナナ味			
		ごはん つみれ汁	ごはん・強化米 油揚げ・鶏ごぼうすり身ボール・つきこんにやく・豆腐・だいこん・にんじん・長ねぎ・赤味噌・かつおエキス・味噌	こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく・とりにく(えび・カニ・いか・ぎゅうにく・さけ・さば・ゼラチン)	熱量(低学年) 573 熱量(中学年) 615 熱量(高学年) 672 たんぱく質 29.6 脂質 17.5 塩分 3.5
15	水	だいず 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)	
		こがた 小型りんごコッペパン	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・卵・コンパウンドバター	こむぎ・たまご・にゅう・りんご	熱量(低学年) 612 熱量(中学年) 679
16	木	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・野菜ペース・コーンクリーム・スープストック・ベシヤメルソース	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) 749 たんぱく質 23.2 脂質 28.3 塩分 2.7
		しらなまめ 白花豆コロッケ	白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・上白糖・食塩・パン粉・でん粉・植物油脂	こむぎ・にゅう・だいず(たまご・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)	
14	火	ごはん 大根と油揚げの味噌汁	ごはん・強化米 だいこん・油揚げ・豆腐・長ねぎ・味パック・味噌	だいず・さば	熱量(低学年) 573 熱量(中学年) 613
		手作り やきとり丼	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	熱量(高学年) 668 たんぱく質 24.8 脂質 20.8 塩分 2
15	水	ねりからし	からし・食塩		
		こくとろ 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・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) 557 熱量(中学年) 626
16	木	やさい 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)	熱量(高学年) 696 たんぱく質 25.9 脂質 21.7 塩分 3.4
		リヨネーズポテト	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・無塩バター・食塩・パセリ・粒こしょう	たまご・にゅう・だいず・ぶたにく	
16	木	かいくい 果肉入りフルーツゼリー	りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・パイナップルシラップ漬け・水あめ	りんご(こむぎ・たまご・にゅう)	
		ごはん 根菜のコロコロ煮	ごはん・強化米 鶏肉・にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・たけのこ・こんにやく・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	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)	熱量(低学年) 563 熱量(中学年) 591 熱量(高学年) 639 たんぱく質 26.1 脂質 16.3 塩分 2
16	木	にしんの照り煮	にしん(魚卵が残存している場合あり)・さとう・しょうゆ・みりん・レモン果汁・かつお節・米でん粉	こむぎ・だいず	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 634kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.3g 塩分 2.7g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

★ 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう！！

- ★ 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 ～
旭ヶ丘・天神

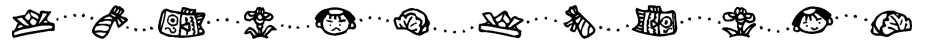
～ 15日 ～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

～ 29日 ～
みなと・地球岬・海陽

配合表



2024年5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
17	金	たけのこ 竹の子ごはん  よしのじる 吉野汁 ぶた 豚ヒレカツ げんえん 減塩ソース 味をみながらかけよう!	ごはん・たけのこ・しょうゆ・鶏肉・油揚げ・食塩・醸造調味料・ 食用植物油・さとう・かつお節エキス・昆布エキス・ポークエキス 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 豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油脂 上白糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんじん・醸造酢・ とうもろこしでん粉・食塩・香辛料	こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく 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) こむぎ・たまご・だいず・ぶたにく(ごま) (こむぎ・にゅう・だいず・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・りんご・ゼラチン)	熱量(低学年) 582 熱量(中学年) 612 熱量(高学年) 662 たんぱく質 28.1 脂質 18.4 塩分 3.9
20	月	ごはん あつあ だいこん 厚揚げと大根の オイスターソース煮 あます にくだんご 甘酢あん肉団子 (2個)	ごはん・強化米 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 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・さとう・発酵調味料・ チキンエキス調味料・香辛料・植物油脂・トマトケチャップ・醸造酢・ しょうゆペースト調味料	こむぎ・たまご・だいず・ごま・ぶたにく こむぎ・だいず・ごま・ とりにく(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 589 熱量(中学年) 627 熱量(高学年) 682 たんぱく質 26 脂質 21.6 塩分 1.5
21	火	スライスパン すいぎょうざ 水餃子スープ チキンロイヤルカツ クリームゴールド	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 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 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 食用油脂(植物油脂・加工油脂)・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	こむぎ・たまご・にゅう 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) こむぎ・だいず・とりにく・りんご にゅう・だいず(こむぎ・らっかせい)	熱量(低学年) 614 熱量(中学年) 663 熱量(高学年) 722 たんぱく質 23.9 脂質 28.3 塩分 3.4
22	水	ごはん あいしょうじる 相性汁 あじフライ げんえん 減塩ソース 味をみながらかけよう!	ごはん・強化米 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・だしパック・牛乳 あじ・パン粉・バター液・食塩・打ち粉・油 上白糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんじん・醸造酢・ とうもろこしでん粉・食塩・香辛料	こむぎ・にゅう・だいず・とりにく・さば こむぎ・だいず・ぶたにく(ごま) (こむぎ・にゅう・だいず・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・りんご・ゼラチン)	熱量(低学年) 588 熱量(中学年) 616 熱量(高学年) 662 たんぱく質 25.9 脂質 16.9 塩分 2
23	木	む ちゅうかめん 蒸し中華麺 だいいち 給食で 第2弾 せんたい 仙台マーボー や 焼きそば えだまめ 枝豆コロッケ 	小麦粉・食塩・植物油脂 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 ばれいしょ・パン粉・えだ豆・さとう・小麦粉加工品・なたね油・ でん粉・えだ豆ペースト・食塩・ コーンスターチ・パーム油・香辛料	こむぎ・だいず(たまご・そば) 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 こむぎ・にゅう・だいず(ごま)	熱量(低学年) 665 熱量(中学年) 718 熱量(高学年) 771 たんぱく質 24.8 脂質 23.7 塩分 2.7
24	金	むぎ 麦ごはん スープカレー カラフルゼリー和え	ごはん・麦・強化米 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ソテーオニオン・ にんにく・油・バジル・フルーツチャツネ・カレーフレーク・ チキンコンソメ カクテルゼリー・ナタデココ・黄桃・白桃・みかん・りんご・ さとうぶどう糖果糖液糖	こむぎ・だいず・とりにく・ りんご(たまご・にゅう・えび・カニ・ ぎゅうにく・ぶたにく) だいず・もも・りんご	熱量(低学年) 670 熱量(中学年) 722 熱量(高学年) 790 たんぱく質 23.2 脂質 17.9 塩分 2.5
27	月	こがたとうみつ 小型糖蜜パン ポトフ ツナたまコロッケ どうにゅう 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	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 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 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・豚コラーゲン・食塩・ 香辛料・スイートフラワ・バターミックス・油 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	こむぎ・たまご・にゅう 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・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく(ごま) だいず・りんご(たまご・にゅう)	熱量(低学年) 556 熱量(中学年) 617 熱量(高学年) 677 たんぱく質 20.7 脂質 25.7 塩分 3
28	火	わかめ わかめごはん ガタタンスープ わかどり やさい や 若鶏と野菜の焼きつくね	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう 豆腐・えび・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・ 鶏ガラスープ・シャンタン 鶏肉・玉ねぎ・にんじん・れんこん・ねぎ・さとう・しょうゆ・水あめ・ チキンエキス・パン粉・植物油脂・発酵調味料・食塩	(えび・カニ) こむぎ・たまご・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(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) こむぎ・だいず・とりにく	熱量(低学年) 546 熱量(中学年) 590 熱量(高学年) 636 たんぱく質 23.9 脂質 15.1 塩分 2.8
29	水	こがた 小型コッペパン じゃがベーコン さけ 鮭メンチカツ (マヨネーズ) ミルクココア	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 じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン さけ・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・でん粉・豚コラーゲン・ さとう・食塩・醸造酢・ゼラチン・卵黄・卵白・ 香辛料・バターミックス・ベーキングパウダー・打ち粉・油 さとう・ココアパウダー・食塩	こむぎ・たまご・にゅう こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく・とりにく こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ ぶたにく・さけ・ゼラチン(ごま) だいず	熱量(低学年) 571 熱量(中学年) 627 熱量(高学年) 686 たんぱく質 22.8 脂質 24.5 塩分 2.6
30	木	ごはん ぶたにく はるさめ ちゅうかいた 豚肉と春雨の中華炒め フヨウハイ	ごはん・強化米 豚肉・にんにく・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・ごま油・油・はるさめ・たけのこ・厚揚げ・ オイスターソース・テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤 鶏卵・さとう・にんじん・でん粉・かに・グリーンピース・還元水あめ・ しょうゆ・清酒・しいたけ・チキンエキス・食酢・ごま油・ オイスターソース・食塩・植物油	こむぎ・だいず・ごま・ぶたにく こむぎ・たまご・だいず・カニ・ごま・ とりにく・りんご	熱量(低学年) 558 熱量(中学年) 594 熱量(高学年) 646 たんぱく質 25 脂質 16.6 塩分 1.6
31	金	ごはん みそしる わかめの味噌汁 ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め ベビーチーズ	ごはん・強化米 わかめ・豆腐・じゃがいも・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ かつおエキス・味噌 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 ナチュラルチーズ	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) こむぎ・だいず・ぶたにく にゅう	熱量(低学年) 609 熱量(中学年) 650 熱量(高学年) 706 たんぱく質 31.2 脂質 20.4 塩分 2.9