

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	火	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	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 795 たんぱく質 30.3 脂質 27.3 塩分 3.6
		じゃがベーコン	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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	
		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・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	小麦・大豆・鶏肉・りんご	
		ブルーベリー&マーガリン	砂糖類(水あめ、砂糖)・ブルーベリー・食用植物油脂・食塩・バターミルクパウダー	乳・大豆	
2	水 節分メニュー 行事食	ごはん	ごはん・強化米	大豆・鶏肉・さば	熱量(中学校) 765 たんぱく質 29.2 脂質 15.7 塩分 2.3
		さつまい	さつまいも・にんじん・つきこんにやく・絹豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・鶏肉・味噌・味パック・塩こうじ		
		いわしの生姜煮	いわし・さとう・しょうゆ・還元水あめ・発酵調味料・魚しょう・粉末しょうが		
		福豆	大豆		
3	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 769 たんぱく質 28 脂質 31.8 塩分 3.8
		関西風うどん	にんじん・長ねぎ・鶏肉・うずら卵・かまぼこ・だし昆布・関西風うどんだし・清酒・食塩	小麦・卵・大豆・鶏肉	
		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・しゅんぎく・ベーキングパウダー	小麦・大豆(えび・カニ)	
		チーズワッフル	さとう・小麦粉・チーズ・鶏卵・植物油脂・脱脂粉乳	小麦・卵・乳	
4	金 受験応援メニュー	麦ごはん	ごはん・麦・強化米	小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 909 たんぱく質 28.8 脂質 23 塩分 2.9
		なかよしカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・トマト・食塩・油・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		
		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		
7	月	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・無塩マーガリン	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 810 たんぱく質 28.2 脂質 27.3 塩分 3.8
		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・チキンコンソメ・清酒・しょうゆラーメンスープ	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ)	
		ビッグ肉団子 ケチャップ味(2個)	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・食塩・植物油脂・香辛料・トマトケチャップ・さとう・醸造酢・しょうゆ・しょうが	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・りんご	
		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	小麦・卵・乳・大豆	
8	火 第十一弾 ブラジル 給食で世界を巡ろう	ごはん	ごはん・強化米	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・牛肉)	熱量(中学校) 868 たんぱく質 33.4 脂質 22.4 塩分 2.1
		フェイスジョアータ	黄大豆・青大豆・いんげんまめ(手亡、金時豆)・豚肉・ポークウインナー・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・にんにく・パセリ・こしょう・コンソメ・食塩・じゃがいも・バター・ソテーオニオン・油・ローコンクチキン		
		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		
		ミルク・コーヒー	さとう・インスタントコーヒー・食塩		
9	水 給食メニュー 室蘭ご当地	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	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 767 たんぱく質 30.1 脂質 24.1 塩分 3.5
		給食用オレンジジュース	オレンジ	オレンジ	
		噴火湾産ホタテのシチュー	鶏肉・噴火湾産ホタテ・じゃがいも・フロッコリー・玉ねぎ・にんじん・牛乳・コーン・パセリ・バター・食塩・こしょう・塩こうじ・コンクリーム・クリームシチューフレーク・チキンコンソメ・スープストック・ベシヤメルソース	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	
キャベツメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚脂・ポークオイル・パン粉・コーンフラワー・植物油脂・フライミックス粉・でん粉・さとう・食塩・ポークエキス・しょうゆ・香辛料	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ)			

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 798kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.8g 塩分 3.2g

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

★ 牛乳は毎日つきます。2/9(水)はオレンジジュースのため牛乳の提供はありません。

★ 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。)

★ 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)

★ 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

配合表

メール登録

～ 9日 ～
室蘭西、星蘭、翔陽、東明





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	木	ごはん 大根のそぼろ煮 さばの和風カレー煮 型抜きチーズ	ごはん・強化米 鶏挽肉・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・ さやいんげん・油・しょうゆ・チキンコンソメ・清酒 さば・しょうゆ・さとう・みりん・昆布エキス・でん粉・カレー粉・ オニオンエキス ナチュラルチーズ	小麦・乳・大豆・鶏肉 小麦・大豆・さば 乳	熱量(中学校) 799 たんぱく質 29.5 脂質 25.5 塩分 2.9
14	月 バレンティン メニュー	ごはん しらたま汁 大豆の磯煮 ハートのチョコプリン	ごはん・強化米 煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・長ねぎ・塩こうじ・ごぼう・にんじん・なると・ 白しょうゆ・味パック 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 豆乳加工食品・グラニュー糖・ココアパウダー・でん粉	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ) 小麦・大豆・豚肉(えび・カニ) 大豆(小麦・卵・乳)	熱量(中学校) 809 たんぱく質 28.6 脂質 16.9 塩分 1.9
15	火	ココアコッパン ベーコンと うずら卵のスープ かぼちゃコロッケ	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 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 かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・たまねぎ・砂糖・ ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・パーム油	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆	熱量(中学校) 783 たんぱく質 28.1 脂質 28.7 塩分 3.6
16	水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 あじフライ 減塩ソース	ごはん・強化米 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 あじ・パン粉・食塩・打ち粉・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	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鮭・さば・りんご・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉 大豆・りんご(小麦・乳・えび・オレンジ・牛肉・ ごま・豚肉・鶏肉・さば・桃・ゼラチン)	熱量(中学校) 754 たんぱく質 30.7 脂質 19.3 塩分 2.3
17	木	ラーメン 塩ラーメン えびしゅうまい (2個) ババロアシュークリーム	小麦粉・食塩 塩ラーメンスープ・もやし・長ねぎ・チャーシュー・豚肉・コーン・にんじん・ なると・こしょう・清湯スープ・がらスープ・しょうが・にんにく 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・小麦粉 加糖脱脂練乳・全卵・ショートニング・ファットスプレッド・小麦粉・ 脱脂粉乳・ゼラチン・さとう・食塩	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ) 小麦・えび(卵・乳・カニ) 小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン	熱量(中学校) 754 たんぱく質 31.2 脂質 26 塩分 4.3
18	金	ごはん キャベツと豚肉の 味噌炒め 春巻き	ごはん・強化米 豚肉・キャベツ・厚揚げ・三温糖・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤味噌・ 味噌・しょうが・にんにく・油・テンメシジャン・しょうゆ・清酒・豆板醤 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	小麦・大豆・豚肉 小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(えび)	熱量(中学校) 778 たんぱく質 29.9 脂質 22.9 塩分 2.3
21	月	コッパン ドライカレーペンネ 鉄腕チキンナゲット (2個)	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 ペンネ・しょうゆ・玉ねぎ・ソテーオニオン・にんじん・グリーンピース・ 豚挽肉・大豆ミート・粉チーズ・油・バター・ウスターソース・食塩・ トマトケチャップ・カレー粉・ローコンクチキン・にんにく・しょうが 鶏肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・食塩・香辛料・ クラッカー粉・コーンフラワー・米粉・粉末しょうゆ・揚げ油	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ・ 牛肉・りんご・ゼラチン) 小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 861 たんぱく質 39.8 脂質 32.1 塩分 3.9
22	火	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 元気ヨーグルト	ごはん・強化米 豚肉・チンゲンサイ・コーン・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・こしょう・ はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油・塩こうじ 豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご(えび・カニ) 小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 797 たんぱく質 31.6 脂質 20.8 塩分 3.2
24	木	ごはん 鶏白湯鍋 つまみ揚げ チリソース和え(2個) のりたまふりかけ	ごはん・強化米 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 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 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)・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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・ 牛肉・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン) 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・卵・乳・大豆・ごま・鶏肉・さば	熱量(中学校) 795 たんぱく質 33.4 脂質 24.5 塩分 3.8
25	金	ごはん すき焼煮 五目厚焼き玉子	ごはん・強化米 豚肉・玉ねぎ・塩こうじ・しらたき・さとう・焼き豆腐・長ねぎ・えのきたけ・ しいたけ・かつおエキス・しょうゆ 鶏卵・味付ひじきしいたけ・味付人参・グリーンピース・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	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・ 鮭・さば・ゼラチン) 小麦・卵・大豆	熱量(中学校) 807 たんぱく質 41.6 脂質 21 塩分 3.5
28	月 ひなまつり 行事食 メニュー	ちらし寿司 すまし汁 鶏てんぷら梅しそ ひなあられ	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 エビボール・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・桜かまぼこ・食塩・だし昆布・ だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ 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・ベーキングパウダー・油 もち米・さとう・寒天	小麦・大豆・鶏肉 小麦・卵・大豆・えび・豚肉・鶏肉・ さば(乳・カニ) 小麦・卵・乳・鶏肉 (小麦・卵・乳・大豆・えび・落花生・いか・ オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・バナナ・鮭・ さば・桃・りんご・ゼラチン・アーモンド)	熱量(中学校) 748 たんぱく質 27.7 脂質 19.7 塩分 3.9

