



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	背割パン	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) 838 たんぱく質 27.4
		パンフキンポタージュ	玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ・牛乳・食塩・こしょう・にんじんペースト・パンブ キンペースト・野菜ベース・生クリーム・コーンクリーム・ローコンクチキン	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(卵・えび・ カニ・牛肉)	脂質 28.6 塩分 3.8
		ポークヤキソバ <small>パンにはさんで食べよう</small>	めん・キャベツ・にんじん・中濃ソース・植物油脂(大豆油、なたね油)・ 粉末ソース・豚肉・デーツビュレ・しいたけエキス・食塩	小麦・卵・大豆・えび・豚肉・鶏肉・桃・ りんご・ゼラチン(乳・カニ)	
		すだちゼリー	水あめ・さとう・すだち果汁		
2	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 776 たんぱく質 29.5
		豚汁	豚肉・にんじん・塩こうじ・こんにゃく・じゃがいも・絹豆腐・だいこん・ 玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・油・味噌・しょうが・味パツク	大豆・豚肉・さば	脂質 23.3 塩分 2.3
		さばの和風カレー煮	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	小麦・大豆・さば	
3	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 827 たんぱく質 29.2
		豚骨ラーメン	チャーシュー・うずら卵・キャベツ・にんじん・長ねぎ・もやし・にんにく・ しょうが・スープストック・とんこつラーメンスープ	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 30.3 塩分 4.7
		きたあかりコロケ	ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・果糖ぶどう糖液糖・ 玉ねぎ・牛肉・食塩・油	小麦・乳・大豆・牛肉	
		クリーム大福	グラニュー糖・乳等を主原料とする食品・もち粉・上新粉・ ショートニング・でん粉・水あめ・加糖練乳・クリーミングパウダー	乳・大豆(小麦・ごま・クルミ・りんご)	
4	金	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(中学校) 771 たんぱく質 27.8
		せんべい汁	かやく煎餅・鶏肉・ごぼう・にんじん・たもぎ草・まいたけ・しめじ・長ねぎ・ はくさい・だしパツク・だし昆布・清酒・しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・乳・落花生・ごま)	脂質 17.9 塩分 3.4
		白身魚フライ 減塩ソース	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油 黒さとう・リンゴビュレ・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・大豆(卵・乳・カニ) 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)	
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) 910 たんぱく質 30.8
		ウインナーと 野菜のケチャップ煮	ポークウインナー・玉ねぎ・にんじん・コーン・枝豆・じゃがいも・さとう・ トマト・食塩・ウスターソース・にんにく・コンソメ・油・ トマトケチャップ・トマトソース・トマトビュレ・ワイン	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(乳・オレンジ・ キウイフルーツ・牛肉・ごま・バナナ・ さば・桃・りんご・ゼラチン)	脂質 38.1 塩分 4
		春巻き (チーズポテト)	植物油脂・乾燥マッシュポテト・チーズフード・でん粉・玉ねぎ・さとう・ チーズ・小麦粉・ショートニング・コンソメパウダー・食塩・ 香辛料・粉あめ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	
8	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 821 たんぱく質 27
		ジョア(マスカット) <small>牛乳のかわりにジョア</small>	脱脂粉乳・マスカット果汁・還元麦芽糖水あめ	乳	脂質 22.8 塩分 3.1
		野菜ジュース (白ブドウ&ほうれん草) <small>麦茶・豆乳のかわりに野菜ジュース</small>	ぶどう・ほうれん草・果糖ぶどう糖液糖 麦茶・豆乳のかわりに野菜ジュース		
		キーマカレー	豚挽肉・大豆ミート・玉ねぎ・トマト・にんじん・にんにく・ピーマン・ 牛乳・ソテーオニオン・油・カレーフレーク・デミグラスソースフレーク	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ)	
サフジ	じゃがいも・フロッコリーダイス・食塩・トマト・オリーブ油・クミン・ しょうが・にんにく・粒こしょう・スープストック	豚肉・鶏肉・ゼラチン			
9	水	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) 775 たんぱく質 30.4
		ポトフ	ベーコン・あらびきウインナー・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・にんじん・ ブロッコリーダイス・ぶなしめじ・パイオン・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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン (オレンジ・牛肉・ごま・桃・りんご)	脂質 29.1 塩分 4.1
		クリスピー 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・さとう・大豆粉・植物油脂	小麦・大豆・鶏肉	
		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・ パインアップルシラップ漬け・水あめ	りんご(小麦・卵・乳)	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 753 たんぱく質 28.1
10	木	根菜のコロコロ煮	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	小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・ 牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	脂質 18.6 塩分 2.8
		豆腐のそぼろ包み	玉ねぎ・にんじん・えだまめ・植物油脂・豆乳・たらすり身・豆腐・卵白・ でん粉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・鶏肉・さとう・発酵調味料・ かつおエキス・こんぶエキス・乾しいたけ	小麦・卵・大豆・鶏肉	
		きくらげのり	しょうゆ・さとう・水あめ・のり・きくらげ	小麦・大豆	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 801kcal たんぱく質 30.8g 脂質 25.1g 塩分 3.3g 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。★都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 3/8(火)は 牛乳のかわりにジョアを、麦茶、豆乳のかわりに野菜ジュースをそれぞれ提供します。
- ★ 「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](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 ～  
桜蘭、港北、本室蘭





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
11	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 762
		豆腐の オイスターソーススープ	絹豆腐・しょうが・でん粉・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・オイスターソース・ にんにく・がらスープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 34.3
		チンジャオロース	豚肉・ピーマン・たけのこ・油・チンジャオロースの素	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ)	脂質 23
					塩分 3.7
14	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 794
		鶏塩鍋	鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・はくさい・ えのきたけ・鶏塩鍋の素・清酒	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・カニ・ 牛肉・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 31.3
		黒はんぺんフライ	いわし・でん粉・液卵白・魚肉すり身・玉ねぎ・植物油脂・さとう・ しょうゆ・食塩・おろししょうが・パン粉・あおさ粉	小麦・卵・乳・大豆(えび・カニ)	脂質 24.5
15	火	スライspan	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) 774
		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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 24.5
		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	小麦・乳・大豆(卵・えび・カニ・あわび・ いか・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・ バナナ・鮭・桃・やまいも・りんご・ ゼラチン・アーモンド)	脂質 32.5
		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	乳・大豆(小麦・落花生)	塩分 3.5
16	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 745
		親子煮	鶏肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・さとう・長ねぎ・しいたけ・卵・ かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・ 牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 31.2
		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	小麦・大豆(乳)	脂質 20.9
17	木	蒸し中華麺	小麦粉・食塩・植物油脂	小麦・大豆(卵・そば)	熱量(中学校) 820
		あんかけ焼きそば	もやし・枝豆・うずら卵・にんじん・玉ねぎ・はくさい・豚肉・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	小麦・卵・乳・大豆・いか・牛肉・ごま・ 豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 35.4
		鉄腕餃子(2個)	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	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	脂質 26.2
18	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 769
		さつま汁	さつまいも・つきこんにやく・絹豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ 鶏肉・味噌・塩こうじ・味パック	大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 35.2
		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	脂質 17.2
	さけぼっぼ	さけ・ごま・砂糖・食塩・大豆油・こんぶだし・さけエキス・ぶどう酢	大豆・ごま・鮭	塩分 2.9	
22	火	りんごパン	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・ドライアップル	小麦・卵・乳・りんご	熱量(中学校) 816
		マカロニのクリーム煮	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・バター・ブイヨン・ペンネ・ 生クリーム・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・粒こしょう・ クリームシチューフレーク・ローコンクチキン・ベシャメルソース	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 30.8
		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	小麦・大豆・鶏肉	脂質 29.4
23	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 835
		豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんにく・塩こうじ・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・ごま油・はるさめ・厚揚げ・オイスターソース・ 油・たけのこ・テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤	小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 33
		鮭フライ	鮭・パン粉・バターミックス・油	小麦・大豆・鮭(卵・乳)	脂質 22.6
	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	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)	塩分 2.1	
24	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 832
		ホタテと野菜のみそ汁	ほたて貝柱・だいこん・にんじん・絹豆腐・長ねぎ・だし昆布・ 味噌・かつおエキス	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・ 鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 36.9
		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	小麦・大豆・豚肉	脂質 21
		お米の桃タルト	ももピューレー・水あめ・砂糖・豆乳・米粉・植物油・ 調製豆乳粉末・ショートニング・コーンフラワー・でん粉	大豆・桃	塩分 3.1