2022年4月分　室蘭市献立表（中学校）

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
7	木	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 794
		ごま汁	里芋・つきこんにゃく・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・油揚げ・味噌・だしパック	小麦･大豆･ごま･鶏肉･さば	たんぱく質 37.5 脂質 20.7
		豚肉の美味(おい)だれ炒め	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・食塩・三温糖・油・こしょう・アップルソース・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・豆板醤	小麦･大豆･豚肉･りんご	塩分 2.7
8	金	**麦ごはん**	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 799
		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	小麦･大豆･鶏肉	たんぱく質 22.9 脂質 17.4 塩分 2.2
		洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(桃)	
11	月	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 751
		鶏肉と さつまいもの甘辛煮	さつまいも・しょうが・こんにゃく・にんじん・グリンピース・たけのこ・鶏肉・ごま油・油・一味とうがらし・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・清酒	小麦･大豆･ごま･鶏肉(えび･カニ･いか･牛肉･豚肉･鮭･さば･ゼラチン)	たんぱく質 33.7 脂質 15.9 塩分 2.5
		だし巻き玉子	鶏卵・鰹、昆布だし・みりん・でん粉・食酢・しょうゆ・食塩・食物油	小麦･卵･大豆･りんご	
		さけぱっぱ	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	
12	火	**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) 762
		ワンタンスープ	肉入り冷凍ワンタン・にんじん・長ねぎ・はくさい・豚肉・こしょう・しいたけ・がらスープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・食塩	小麦･大豆･ごま･豚肉･鶏肉	たんぱく質 30.8 脂質 29.5 塩分 4
		メンチカツ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・さとう・しょうゆ・チキンエキス・食塩・香辛料・おろししょうが・でん粉・植物油脂	小麦･乳･大豆･ごま･豚肉･鶏肉(卵･えび･カニ)	
		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)	
13 おめでとうメニュー	水 行事食	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 833
		お祝いしらたま汁	煮込みもち紅・煮込みもち・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・桜かまぼこ・鶏肉・食塩・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ	小麦･卵･大豆･鶏肉(乳･えび･カニ･いか･牛肉・豚肉･鮭･さば･ゼラチン)	たんぱく質 27.3 脂質 22.2
		さば味噌煮	さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	大豆･さば(小麦･乳)	塩分 2.6
		お祝いクレープ 	豆乳・砂糖・米粉・イチゴピューレ・植物油・水あめ・ベーキングパウダー	大豆 	
14	木	**スパゲティ**	小麦粉	小麦(卵･そば)	熱量(中学校) 828
		ミートソース スパゲティー	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	小麦･乳･大豆･豚肉･鶏肉･バナナ･りんご(牛肉･さば･ゼラチン)	たんぱく質 37.4 脂質 25.5 塩分 5
		ハーブステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	鶏肉	
15	金	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 848
		キャベツと 豚肉の味噌炒め	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・テンメンジャン・しょうゆ・清酒・豆板醤	小麦･大豆･豚肉	たんぱく質 30.3 脂質 26.6 塩分 2.5
		春巻き	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・たけのこ・植物油脂・でんぷん・小麦粉・ショートニング・しょうゆ・はるさめ・食塩・砂糖・鶏肉・こしょう・水あめ・ベーキングパウダー	小麦･大豆･鶏肉(卵･乳･えび･カニ)	
18	月	**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・鶏卵・コンパウンドバター・ココア	小麦･卵･乳	熱量(中学校) 746
		給食用 オレンジジュース	オレンジ	オレンジ	たんぱく質 25.9 脂質 18.4 塩分 3.8
		コーンシチュー	ベーコン・コーン・にんじん・クリームコーン・じゃがいも・枝豆・玉ねぎ・牛乳・コーンクリーム・油・チキンコンソメ	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・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	小麦･大豆･鶏肉･りんご	

◎1人当たりの平均摂取栄養価　エネルギー　789kcal　たんぱく質　31.8g　脂質　22.9g　塩分　3.1g

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

配合表　　メール登録

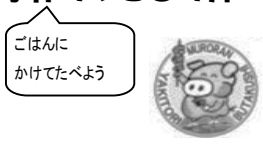
今月の当日パン

～　20日　～
室蘭西、星蘭、翔陽、東明

★　牛乳は毎日つきます。18日（月）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。
★　お子様が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。

2022年4月分　室蘭市献立表（中学校）

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
19	火	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 811
		肉じゃが	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・ グリンピース・しょうゆ・三温糖・みりん・油・かつおエキス	小麦･大豆･豚肉(えび･カニ･いか･牛肉･鶏肉･ 鮭･さば･ゼラチン)	たんぱく質 31.4 脂質 16.4
		いわしの ゆずすだちおろし煮	いわし(魚卵残存の場合有）・大根おろし・醤油・砂糖・みりん・ ゆず果汁・すだち果汁・米でん粉・食塩	小麦･大豆	塩分 2.4
		プリン	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・ カラメルソース	乳･大豆(小麦･卵)	
20	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・鶏卵・ コンパウンドバター	小麦･卵･乳	熱量(中学校) 765 たんぱく質 28.4
		ベーコンと うずら卵のスープ	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	小麦･卵･乳･大豆･豚肉･鶏肉･ゼラチン	脂質 36.3 塩分 3.4
		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・ジェノバペースト・ 粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	小麦･乳･大豆･豚肉･鶏肉･ゼラチン(卵･えび･ カニ･いか･牛肉･バナナ･りんご･ カシューナッツ･アーモンド)	
		チルドチョコ	食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・食塩	乳･大豆(小麦･落花生)	
21	木	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 750
		どさんこ汁	豚肉・にんじん・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・ 味噌・コーン・しょうが・油・味パック	乳･大豆･豚肉･さば	たんぱく質 27.5 脂質 19.4
		味付きジャンボ肉団子 （2個）	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・さとう・しょうゆ・食塩・チキンブイヨン・ 醸造酢・植物油脂・オイスターエキス	小麦･大豆･ごま･豚肉･鶏肉(卵･乳･えび･ カニ)	塩分 2.5
		味付きのり	乾のり・魚介エキス・米発酵調味料・砂糖・食塩・粉末魚醤・とうがらし・ 香辛料	えび(小麦･大豆･カニ･ごま･アーモンド)	
22	金	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 844
		すき焼煮	豚肉・玉ねぎ・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	小麦･大豆･豚肉(えび･カニ･いか･牛肉･鶏肉･ 鮭･さば･ゼラチン)	たんぱく質 43.2 脂質 22.3
		白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	小麦･大豆(卵･乳･カニ)	塩分 2.2
		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)	
25	月	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 772
		家常豆腐（ジャーチャンドウフ）	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・たけのこ・しいたけ・油・赤味噌・しょうが・豆板醤・清酒	小麦･大豆･豚肉	たんぱく質 32.3 脂質 20.8
		えびしゅうまい （2個）	えび・玉ねぎ・たら・パン粉・でん粉・さとう・食塩・ほたてエキス・ 還元水あめ・えびエキス・香辛料	小麦･えび(卵･乳･カニ)	塩分 1.9
26	火	**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) 751 たんぱく質 38.2
		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	小麦･乳･大豆･豚肉･鶏肉(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 27.5 塩分 3.6
		カルシウムオムレツ	液卵・植物油脂・食塩・でん粉発酵調味料	卵･大豆	
27	水	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 787
第1弾　北海道	給食で日本を巡ろう	**いもだんご汁**	いももち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・ 白しょうゆ・しょうゆ・かつおエキス	小麦･大豆･鶏肉(卵･えび･カニ･いか･牛肉･ 豚肉･鮭･さば･ゼラチン)	たんぱく質 31.3 脂質 22
		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	小麦･大豆･豚肉･鶏肉･りんご 	塩分 2.9
		ねりからし	からし・食塩		
28	木	**ラーメン**	小麦粉・食塩	小麦(卵･大豆･そば)	熱量(中学校) 775
		室蘭カレーラーメン 	玉ねぎ・ソテーオニオン・にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・ パインアップルジュース・わかめ・うずら卵・チャーシュー・でん粉・ こしょう・にんじんペースト・野菜ベース・ウスターソース・にんにく・ がらスープ・カレー粉・カレーフレーク・清湯スープ・ 黒しょうゆラーメンスープ・油・そばつゆ・トマトケチャップ・ フルーツチャツネ・しょうゆ・みりん・清酒	小麦･卵･乳･大豆･豚肉･鶏肉･バナナ･さば･ りんご(えび･カニ･オレンジ･ キウイフルーツ･牛肉･ごま･桃･ゼラチン･ カシューナッツ)	たんぱく質 30.2 脂質 24.7 塩分 5.4
		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	小麦･乳･大豆･鶏肉	
		ミルメークココア	さとう・ココアパウダー・食塩	大豆	