

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
2	月	竹の子ごはん	ごはん・たけのこ・しょうゆ・鶏肉・油揚げ・食塩・醸造調味料・ 食用植物油脂・さとう・かつお節エキス・昆布エキス・ポークエキス	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 752 たんぱく質 29.8 脂質 20.1 塩分 5
		すまし汁	エビボール・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・桜かまぼこ・食塩・だし昆布パック・ だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ	小麦・卵・大豆・えび・豚肉・鶏肉・さば(乳・カニ)	
		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・ ベーキングパウダー・油	小麦・卵・乳・鶏肉	
		柏餅	上新粉・砂糖・小豆・還元水あめ・食塩	(小麦・乳・大豆・ごま・クルミ)	
6	金	ごはん	ごはん・強化米	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・ 鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉(えび・カニ)	熱量(中学校) 746 たんぱく質 28.4 脂質 18.2 塩分 2.9
		なめこ汁	絹豆腐・味噌・油揚げ・長ねぎ・わかめ・なめこ・かつおエキス		
		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		
		アセロラゼリー	砂糖・水あめ・アセロラ濃縮果汁・レモン濃縮果汁・寒天		
9	月	ごはん	ごはん・強化米	小麦・卵・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 824 たんぱく質 32.2 脂質 27.2 塩分 2.3
		厚揚げと大根の オイスターソース煮 つまみ揚げ チリソース和え (2個)	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 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		
10	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) 781 たんぱく質 33.2 脂質 28.3 塩分 3.5
		春野菜のシチュー	じゃがいも・アスパラ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・にんじん・ クリームコーン・鶏肉・牛乳・バター・こしょう・生クリーム・ホールコーン・ コーンクリーム・クリームシチューフ레이크・ローコンクチキン・ チキンコンソメ・ベシャメルソース	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉	
		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	小麦・大豆(卵・乳)	
11	水	ごはん	ごはん・強化米	大豆・豚肉・さば	熱量(中学校) 756 たんぱく質 31 脂質 21.8 塩分 2.4
		豚汁	豚肉・にんじん・こんにやく・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・味パック		
		にしんの照り煮 ハイ!チーズ	にしん・さとう・しょうゆ・みりん・レモン果汁・かつお節・米でん粉 ナチュラルチーズ	小麦・大豆 乳	
12	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 771 たんぱく質 27.6 脂質 29.5 塩分 4.6
		山菜うどん	わらび・ふき・細竹・えのきたけ・鶏肉・油揚げ・焼きちくわ・にんじん・ 長ねぎ・干しいたけ・かつおだしパック・だし昆布パック・しょうゆ・ そばつゆ・みりん	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ)	
		春巻き (ピザポテト)	玉ねぎ・にんじん・トマトペースト・植物油脂・乾燥マッシュポテト・ でん粉・小麦粉・ショートニング・チーズフード・さとう・コンソメパウダー・ 食塩・にんにくペースト・香辛料・粉あめ	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	
		焼きフリントルト	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・ 乳又は乳製品を主要原料とする食品・脱脂粉乳・香辛料	小麦・卵・乳・大豆	
13	金	ごはん	ごはん・強化米	小麦・卵・乳・大豆・えび・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・ ゼラチン(カニ・落花生・いか・オレンジ・ クルミ・鮭・さば・桃・りんご・アーモンド)	熱量(中学校) 741 たんぱく質 32.3 脂質 21 塩分 2.5
		ガタタンスープ	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		
		チンジャオロース	豚肉・にんじん・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)	
16	月	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) 739 たんぱく質 28.7 脂質 31 塩分 3.7
		ミネストローネ	ベーコン・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・食塩・ こしょう・大豆・にんにく・トマトケチャップ・コンソメ・オリーブ油	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	
		チキンピカタ	鶏肉・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス調味料・しょうゆ・ 植物油脂・香辛料・全卵・還元水あめ・米粉・チーズ・パセリ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	
		キルドチョコ	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)	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 766kcal たんぱく質 29.6g 脂質 24.0g 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。★都合により献立の一部を変更する場合があります。

今月の当日パン

配合表

メール登録

★「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)

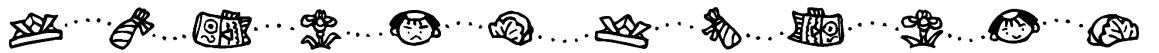
★献立やアレルギー表は室蘭市学校給食センターのホームページにも掲載しています。(<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)

※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。

～ 18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
17	火	ごはん 相性汁 あじフライ 減塩ソース	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・絹豆腐・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・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・乳・大豆・鶏肉・さば 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) 739 たんぱく質 29.4 脂質 17.6 塩分 2.4
18	水	コッペパン スパゲティ入り コーンスープ ごぼうメンチカツ	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 スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・クリームコーン・コーンクリーム・ 脱脂粉乳・チキンコンソメ・生クリーム・食塩・バター・こしょう・パセリ ごぼう・鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚肉・にんじん・でん粉・ しょうゆ・砂糖・香辛料・大豆粉・植物油脂	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 770 たんぱく質 31.1 脂質 25.3 塩分 3.6
19	木	ごはん ベーコンと うずら卵のスープ 回鍋肉	ごはん・強化米 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 豚肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・厚揚げ・ホイコーローソース・ 油	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 720 たんぱく質 29.6 脂質 20.8 塩分 2.3
20	金	麦ごはん チキンカレー 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・カレーフレーク・ ソニオン・デミグラスソースフレーク・アップルソース・ウスターソース・ にんにく・トマトケチャップ・スープストック 桃・グラニュー糖	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・鮭) 桃	熱量(中学校) 839 たんぱく質 25.2 脂質 20.1 塩分 2.7
23	月	さぶらぎごはん 七色汁 津ぎょうざ みかんゼリー ごましお	ごはん・大豆 にんじん・油揚げ・かぼちゃもち・ほうれん草・里芋・枝豆・ごぼう・味噌・ 味パック キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・豚肉・鶏肉・豚脂・しょうゆ・ でん粉・さとう・魚介エキス・豚骨エキス・香辛料・食塩・小麦粉・水あめ・ 植物油脂 水あめ・砂糖・濃縮みかん果汁 食塩・黒ゴマ・でん粉	大豆(小麦・卵・乳・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・桃・ りんご・ゼラチン) 大豆・さば 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 (小麦・卵・乳) ごま	熱量(中学校) 779 たんぱく質 22.6 脂質 19.8 塩分 2.9
24	火	バーガーパン コーンポタージュ (野菜入り) テリヤキハンバーグ	小麦粉・生イースト・さとう・食塩・脱脂粉乳・液卵・無塩マーガリン 玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・ベーコン・牛乳・生クリーム・ コーンクリーム・ベシヤメルソース・スープストック・コーンピューレ・ パセリ・バター・食塩・こしょう・野菜ベース 鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・乾燥卵白・ 水あめ・清酒	小麦・卵・乳・大豆 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン(えび・ カニ・牛肉) 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	熱量(中学校) 772 たんぱく質 28 脂質 35.1 塩分 4
25	水	ごはん 鶏白湯鍋 いわしの梅煮	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 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・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・大豆(乳)	熱量(中学校) 784 たんぱく質 34 脂質 24.7 塩分 2.5
26	木	ラーメン 黒醤油ラーメン きたあかりコロッケ シュークリーム (いちご)	小麦粉・食塩 チャーシュー・もやし・はくさい・にんじん・長ねぎ・ごま油・しょうが・ にんにく・清湯スープ・黒しょうゆラーメンスープ・粒こしょう 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 乳等を主要原料とする食品・カスタードクリーム・全卵・いちごジャム・ ファットブレッド・小麦粉・砂糖	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば 小麦・乳・大豆・牛肉 小麦・卵・乳・大豆・りんご・ゼラチン	熱量(中学校) 761 たんぱく質 25.6 脂質 27.2 塩分 5.2
27	金	ごはん わかめの味噌汁 豚肉の生姜炒め	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・味パック・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	大豆・さば(えび・カニ) 小麦・大豆・豚肉	熱量(中学校) 755 たんぱく質 33.8 脂質 19 塩分 2.5
30	月	りんごパン 豚肉と野菜のトマト煮 アンサンブルエッグ	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 豚肉・玉ねぎ・にんじん・トマト・じゃがいも・さとう・枝豆・ ブロッコリー・オリーブ油・バター・こしょう・生クリーム・ ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・ デミグラスソースフレーク・トマトケチャップ・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・ローコンクチキン 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	小麦・卵・乳・りんご 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン(さば) 卵・乳・豚肉	熱量(中学校) 811 たんぱく質 32.3 脂質 30.8 塩分 4.1
31	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ちくわ磯辺揚げ	ごはん・強化米 だいこん・こんにゃく・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 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	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	熱量(中学校) 722 たんぱく質 28.4 脂質 19.2 塩分 2.4



ごはんにかけて食べてね!

パンにはさんで食べよう!

第2弾 三重県 給食で日本を巡ろう