



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
3	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 766
		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 32.8
		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 23.3 塩分 2.7
4	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) 811
		白花豆のクリーム煮	玉ねぎ・にんじん・ベーコン・鶏肉・ブロッコリー・牛乳・こしょう・白花豆ペース・生クリーム・コーン・油・脱脂粉乳・チキンコンソメ・ベシヤメルソース・食塩	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 35.1
		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 29 塩分 3.7
5	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 820
		豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・でん粉・さとう・ごま油・オイスターソース・にんにく・テンメンジャン・豆板醤・しょうゆ	小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 39.1
		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・香辛料	小麦・えび(卵・乳・カニ)	脂質 24.9 塩分 2.4
6	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 773
		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・がらすープ・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 26.3
		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	脂質 24.6 塩分 5.2
7	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 750
		大根と油揚げの味噌汁	だいこん・長ねぎ・油揚げ・味噌・かつおエキス・豆腐	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 28.3
		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	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ)	脂質 22.4 塩分 2.8
		ブルーベリークレープ	豆乳・さとう・米粉・ブルーベリー果汁・水あめ・植物油・調整豆乳粉末・レモン果汁・ベーキングパウダー	大豆	
11	火	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) 765
		かぼちゃもち汁	かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 30.5
		かれのい唐揚げ ベビチーズ	かれい・パン粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油 ナチュラルチーズ	小麦・大豆 乳	脂質 20 塩分 3.6
12	水	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) 772
		豚肉と野菜のハヤシ煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・枝豆・さとう・ブロッコリー・オリーブ油・こしょう・生クリーム・にんにく・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・スープストック・トマト	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(卵・ごま・さば・桃・やまいも)	たんぱく質 34.9
		ハーフステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	鶏肉	脂質 28.8 塩分 3.9
13	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 758
		さつま汁	さつまいも・つきこんにやく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・味噌・味パック	大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 25.8
		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	小麦・卵・大豆・豚肉	脂質 16.2 塩分 2.3
		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)	
14	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 796
		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 42.3
		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・食油	小麦・卵・大豆・りんご	脂質 20.7 塩分 2.2
17	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 764
		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	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 31.8
		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)	脂質 19.7 塩分 2.4

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 779kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.9g 塩分 3.3g

★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。

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

今月の当日パン
 ~ 12日 ~
 室蘭西・星蘭・翔陽・東明
 ~ 26日 ~
 桜蘭・港北・本室蘭

配合表



メール登録





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
18	火	バーガーパン	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(大豆含む)	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 829 たんぱく質 27.9
		野菜のクリームスープ	ベーコン・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・マッシュルーム・にんじん・牛乳・ じゃがいも・バター・こしょう・クリームコーン・コーンクリーム・ ベシャメルソース・ローコンクチキン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(牛肉・ごま・ 桃・やまいも・りんご・ゼラチン)	脂質 31.9 塩分 4.2
		デリヤキハンバーグ	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・牛肉エキス	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	
		はちみつレモンゼリー	糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ		
19	水 給 食 第 7 弾 日 本 を 巡 る 岐 阜 県	しょうけ飯	ごはん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・しょうゆ・油揚げ・たけのこ・ 鰹風味調味料・食用植物油・食塩・魚介エキス・みりん・醸造調味料・ 干しいたけ・砂糖・チキンエキス・かきエキス・昆布エキス・ しいたけエキス	小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 819 たんぱく質 34.9 脂質 23.3 塩分 4.8
		きのこのすまし汁	たもぎ茸・まいたけ・しめじ・もみじかまぼこ・豆腐・長ねぎ・食塩・ だし昆布パック・だしパック・白しょうゆ・しょうゆ	小麦・卵・大豆・鶏肉・さば(乳・えび・カニ)	
		けいちゃん焼き ストロベリー カスタードタルト	鶏肉・キャベツ・にら・もろみみそ・ごま油・しょうが・にんにく 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・大豆・ごま・鶏肉 小麦・卵・乳・大豆	
		スパゲティ ミートソース スパゲティ	小麦粉 玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラミンチ・ 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(卵・そば) 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご(牛肉・さば・ゼラチン)	熱量(中学校) 841 たんぱく質 34.4 脂質 27.9 塩分 4.9
20	木	カルシウムオムレツ	液卵・油脂加工品・食塩・でん粉発酵調味料	卵・大豆	
		ごはん ホタテと野菜のみそ汁 かぼちゃ挽肉フライ	ごはん・強化米 ほたて貝柱・だいこん・にんじん・豆腐・長ねぎ・味噌・味噌パック かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・植物油・還元水あめ・ さとう・しょうゆ・発酵調味料・ウスターソース・香辛料	大豆・さば 小麦・大豆・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 749 たんぱく質 22.2 脂質 20.8 塩分 2.6
		のりたまふりかけ	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・イースト・還元水あめ	小麦・卵・乳・大豆・ごま・鶏肉・さば	
24	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) 761 たんぱく質 30.5
		白菜と肉団子のスープ	にんじん・肉団子・マロニー・長ねぎ・はくさい・パセリ・食塩・粒こしょう・ しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒・スープストック	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン(卵・ えび・カニ・牛肉・やまいも・りんご)	脂質 25.1 塩分 3.8
		真だらガーリックフライ	真だら・パン粉・バターミックス・食塩・ガーリックパウダー・ こしょう・油	小麦・大豆	
		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)	
25	火	ごはん 肉じゃが	ごはん・強化米 じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・グリーンピース・ 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)	熱量(中学校) 758 たんぱく質 27.6 脂質 17.3
		つまみ揚げ チリソース和え(2個)	魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油・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	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	塩分 2.6
		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) 741 たんぱく質 27.2
26	水	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・しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・ 鶏肉(卵・えび・カニ)	脂質 28.7 塩分 3.9
		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・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	
		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)	
		ごはん 相性汁	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	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば	熱量(中学校) 771 たんぱく質 39.3 脂質 18.5
27	木	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	塩分 2.9
		麦ごはん なかよしカレー	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・油・食塩・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・トマト	小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 792 たんぱく質 25 脂質 16
		洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(桃)	塩分 2.2
31	月	ごはん 豚汁	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・こんにゃく・じゃがいも・豆腐・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・ ごぼう・油・味噌・しょうが・味噌パック	大豆・豚肉・さば	熱量(中学校) 747 たんぱく質 27.8 脂質 18.2
		若鶏と野菜の 焼きつくね	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・ パン粉・植物油・発酵調味料・食塩	小麦・大豆・鶏肉	塩分 2.1
		ハロウィンデザート	かぼちゃペースト・さとう・植物油・豆乳・水あめ・大豆粉・食塩	大豆	10/31は ハロウィンだよ★ 