



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	金	ごはん さつまい 豚肉の塩ダシ炒め	ごはん・強化米 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 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・鶏塩鍋の素	大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 754 たんぱく質 29.9 脂質 16 塩分 2.6
10	月	小型コッペパン ペネポロネーゼ 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 ペネ・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース・ パセリ・豚挽肉・油・バター・ブイヨン・こしょう・ 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・ ハヤシフレーク・しょうゆ・ミートソース大豆・粉チーズ 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・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 828 たんぱく質 34.7 脂質 33.3 塩分 3.4
11	火	ごはん お祝いしらたま汁 さばの和風カレー煮 お祝いいちごゼリー	ごはん・強化米 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 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 いちご・いちご果汁・さとう・植物油脂・豆乳・ 水あめ・大豆粉	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) 小麦・大豆・さば(卵・乳・えび) 大豆	熱量(中学校) 782 たんぱく質 24.8 脂質 20.2 塩分 2.8
12	水	スライスパン ポトフ キャベツメンチカツ チルドチョコ	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 ベーコン・ポークウインナー・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・ にんじん・ブロッコリー・ぶなしめじ・ブイヨン・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 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 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	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ) 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 822 たんぱく質 29.5 脂質 39.6 塩分 4.2
13	木	ごはん どさんこ汁 にしんの照り煮 果肉入りフルーツゼリー	ごはん・強化米 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 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 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	乳・大豆・豚肉・さば 小麦・大豆 りんご(小麦・卵・乳)	熱量(中学校) 757 たんぱく質 27.9 脂質 18.3 塩分 2.1
14	金	ごはん 肉じゃが ミートボール (2個)	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 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・食塩・発酵調味料・ さとう・香辛料・乾燥卵白・揚げ油・食酢・りんごジュース・ しょうが汁	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・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・りんご	熱量(中学校) 742 たんぱく質 27.5 脂質 15.7 塩分 2.3
17	月	ごはん スープカレー 白花豆コロッケ ハスカップゼリー	ごはん・強化米 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ ソテーオニオン・にんにく・油・バジル・フルーツチャツネ・ カレーフレーク・チキンコンソメ 白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・上白糖・食塩・パン粉・ でん粉・植物油脂 グラニュー糖・ハスカップ果汁・寒天	小麦・大豆・鶏肉・りんご(卵・乳・えび・ カニ・牛肉・豚肉) 小麦・乳・大豆(卵・えび・いか・牛肉・ ごま・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン) (小麦・卵・乳・大豆・オレンジ・ ごま・クルミ・桃・りんご・ ゼラチン・アーモンド)	熱量(中学校) 921 たんぱく質 29.7 脂質 25.6 塩分 3.4

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 782kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.9g 塩分 3.1g 二次元コードから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。
- ★ 「はし」は毎日持ってきて下さい。(はしは毎日洗いまししょう。)
- ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしまししょう。
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べまししょう。
- ★ 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
～ 26日 ～
室蘭西、星蘭、翔陽、東明

配合表



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	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) 776 たんぱく質 30.7
		コーンシチュー	ベーコン・コーン・にんじん・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	脂質 25.6 塩分 3.7
		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	
19	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 769
		中華スープ	豆腐・豚肉・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・油・ 食塩・こしょう・塩ラーメンスープ・はるさめ・しょうが	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご(えび・カニ)	たんぱく質 33.5 脂質 23.6
		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)	塩分 3.8
		ハイ!チーズ	ナチュラルチーズ	乳	
20	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 754
		根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・ だし昆布パック・かつおだしパック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	小麦・大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 24 脂質 28.9
		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	塩分 4.4
		焼きプリンタルト	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	
21	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 738
		大根のそぼろ煮	豚挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにゃく・でん粉・ さとう・油・さやいんげん・しょうゆ・チキンコンソメ・清酒	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 28.5 脂質 19
		いわしのゆず味噌煮	いわし(魚卵が残存している場合あり)・味噌・みりん・砂糖・ ゆず・米でん粉	大豆	塩分 2.5
		胚芽ふりかけ	いりごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削節・砂糖・ のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	小麦・大豆・ごま	
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) 782 たんぱく質 31.8
		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	脂質 25.2 塩分 3.2
		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	
		元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	乳・ゼラチン	
25	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 768
		豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんにく・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・ごま油・油・はるさめ・たけのこ・厚揚げ・ オイスターソース・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 30.2 脂質 19.4
		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)	塩分 2
26	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) 824 たんぱく質 37.6
		マカロニのハヤシ風煮	豚肉・枝豆・さとう・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・油・ バター・こしょう・ペンネ・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(さば)	脂質 29.6 塩分 4
		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)	
27	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 752
		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 30.2 脂質 22.6
		ちくわ磯辺揚げ	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・大豆	塩分 2.8
28	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 747
		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 28.3 脂質 19.3
		開拓丼	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・ひじき・大豆ミート・枝豆・ 三温糖・味噌・しょうゆ・みりん・清酒・しょうが・油・にんにく	小麦・大豆・ 豚肉(えび・カニ)	塩分 2.8



ごはんにかけて食べよう!