



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	金	ごはん ごま汁 キャベツメンチカツ 減塩ソース <small>味をみながらかけよう!</small>	ごはん・強化米 里芋・つきこんにやく・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・油揚げ・味噌・だしパック 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 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・大豆・ごま・鶏肉・さば 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・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)	熱量(中学校) 796 たんぱく質 30 脂質 25.5 塩分 2.6
4	月	ごはん 肉じゃが つまみ揚げ チリソース和え(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 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	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・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 759 たんぱく質 27.6 脂質 17.3 塩分 2.6
5	火	バーガーパン ベーコンと野菜のクリーム煮 テリヤキハンバーグ <small>パンにはさんで食べよう!</small>	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) ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・クリームコーン・コーン・にんじん・はくさい・グリーンピース・パセリ・牛乳・バター・食塩・こしょう・コーンクリーム・クリームシチューフ레이크・脱脂粉乳・ベシメルソース・スープストック 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・チキンエキス	小麦・卵・乳・大豆 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	熱量(中学校) 767 たんぱく質 29.1 脂質 35.9 塩分 4.2
6	水	ごはん 吉野汁 回鍋肉 はちみつレモンゼリー	ごはん・強化米 豆腐・鶏肉・油揚げ・えのきたけ・長ねぎ・かつおエキス・しょうゆ・食塩・でん粉 豚肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・厚揚げ・回鍋肉ソース・油 糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 825 たんぱく質 34.9 脂質 18.9 塩分 2.9
7	木	スパゲティ ミートソース スパゲティ 鉄腕子キンナゲット(2個)	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레이크・ワイン・粉チーズ・チキンコンソメ 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・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) 小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 864 たんぱく質 35.7 脂質 28.7 塩分 5
8	金	ごはん どさんこ汁 さばの和風カレー煮	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・かつおエキス 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	乳・大豆・豚肉(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・さば(卵・乳・えび)	熱量(中学校) 762 たんぱく質 28.6 脂質 24.2 塩分 2.7
11	月	ココアコッペパン 豚肉と野菜のトマト煮 ホタテ風味フライ(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・コンパウンドバター・ココア 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레이크・トマトケチャップ・トマトピューレ・ハヤシフ레이크・ビーフシチューフ레이크・ローコンクチキン いとよりすり身・でん粉(小麦・馬鈴薯・とうもろこし)・卵白粉・植物油・食塩・さとう・かにエキス・発酵調味料・パン粉・ショートニング・香辛料・ベーキングパウダー	小麦・乳(卵) 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(さば) 小麦・卵・大豆・カニ	熱量(中学校) 842 たんぱく質 32.8 脂質 32.5 塩分 4.4
12	火 給食で日本を巡ろう 第6弾 富山県	ゆかりごはん いとこ煮 ソフトコーンフライ	ごはん・赤しそ・食塩・梅酢・砂糖 だいこん・あずき・こんにやく・三温糖・油揚げ・にんじん・ごぼう・鶏肉・味噌・里芋・かつおエキス・しょうゆ・みりん スケトウラダ・たまねぎ・コーン・パン粉・はるさめ・人参・砂糖・ばれいしよでん粉・油	小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・鮭・さば・桃・やまいも・りんご・ゼラチン) 小麦・大豆	熱量(中学校) 769 たんぱく質 27 脂質 19 塩分 3.5
13	水	スライスパン ポトフ 若鶏のごま照り焼き 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・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 鶏肉・パン粉・植物油脂・ごま・しょうゆ・さとう・発酵調味料・チキンエキス・食塩・粉末がらスープ・魚介エキス 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・乳(卵) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 751 たんぱく質 32.3 脂質 34.2 塩分 4.3

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 772kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.5g 塩分 3.4g 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

～27日～

桜蘭、港北、本室蘭

配合表

2023年9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
14	木	ごはん 豆腐の オイスターソーススープ ビビンバ 韓国のり	ごはん・強化米 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 豚挽肉・たけのこ・さとう・ごま・にんじん・ほうれん草・もやし・ ごま油・しょうが・にんにく・コチジャン・しょうゆ・清酒 乾のり・ごま油・食塩	小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・ごま・豚肉 ごま(小麦・大豆・えび・カニ)	熱量(中学校) 757 たんぱく質 30.9 脂質 21.8 塩分 3.9
15	金 防災メニュー	麦ごはん ビートレスカレー 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 野菜(玉ねぎ・じゃがいも・にんじん)・パーム油・さとう・カレーパウダー・ トマトペースト・食塩・ガーリックペースト・ ローストココナッツペースト・かつおぶしエキス・香辛料 桃・グラニュー糖	 桃	熱量(中学校) 746 たんぱく質 16.9 脂質 17.6 塩分 3.2
19	火	小型糖蜜パン コーンシチュー 白身魚フライ 減塩ソース <small>味をみながらかけよう!</small>	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・ コンパウンドバター・三温糖 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 ホキ・パン粉・でん粉・食塩・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(卵) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 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)	熱量(中学校) 771 たんぱく質 27.7 脂質 29 塩分 3.1
20	水	ごはん 鶏塩鍋 にしんみぞれ煮	ごはん・強化米 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 にしん・大根・しょうゆ・さとう・米粉・みりん・食塩・玉ねぎ・ 醸造酢・にんにく・魚介エキス・風味調味料・生姜・粉末昆布	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) 小麦・大豆・鶏肉・さば	熱量(中学校) 757 たんぱく質 33.6 脂質 22.7 塩分 2.9
21	木	うどん 根菜うどん しらす入りがき揚げ 焼きプリンタルト	小麦粉・食塩 ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・だし昆布パック・ 干ししいたけ・そばつゆ・しょうゆ・みりん・かつおだしパック 小麦粉・玉ねぎ・揚げ油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・ しゅんぎく・ベーキングパウダー 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・大豆・そば) 小麦・大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆(えび・カニ) 小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 759 たんぱく質 24.9 脂質 30.1 塩分 4.2
22	金	ごはん 豚丼 にんじんシリシリ	ごはん・強化米 豚肉・しらたき・さとう・三温糖・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・ かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒 にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油・オリーブ油	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・ 鮭・さば・ゼラチン) 大豆・ごま	熱量(中学校) 772 たんぱく質 37.9 脂質 20.1 塩分 2.1
25	月	黒糖パン 水餃子スープ 野菜もっチーズフライ ミルメークココア	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・ 無塩マーガリン 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 ばれいしょ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・乾燥おから・パン粉・玉ねぎ・ 鶏肉・プロセスチーズ・さとう・発酵調味料・しょうゆ・ かつお風味調味料・植物油脂・食塩・米粉 さとう・ココアパウダー・食塩	小麦・乳・大豆(卵) 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・ カニ) 小麦・乳・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・ 牛肉・ごま・豚肉・クルミ・バナナ・鮭・さば・ やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド) 大豆	熱量(中学校) 731 たんぱく質 24.7 脂質 22.6 塩分 3.3
26	火	ごはん さつま汁 味付きジャンボ肉団子 (2個) 胚芽ふりかけ	ごはん・強化米 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・味パック 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 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	大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・ カニ) 小麦・大豆・ごま	熱量(中学校) 747 たんぱく質 26.4 脂質 17.7 塩分 2.9
27	水	バターパン 野菜と ウインナーのスープ 春巻き (チーズポテト)	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・コンパウンドバター・食塩・イースト ベーコン・はくさい・にんじん・ブロッコリー・あらびきウインナー・ 玉ねぎ・パセリ・こしょう・わかめ・ローコンクチキン・コンソメ 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・乳(卵) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・ 牛肉・ごま・桃・りんご) 小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 770 たんぱく質 29.9 脂質 34.4 塩分 4.6
28	木	ごはん 大根のどぼろ煮 いわしの梅煮	ごはん・強化米 豚挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにやく・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 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・豚肉・鶏肉 小麦・大豆(乳)	熱量(中学校) 739 たんぱく質 26.2 脂質 21.7 塩分 2.2
29	金 お月見メニュー	ごはん しらたま汁 豚肉の塩ダシ炒め お月見デザート	ごはん・強化米 煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・にんじん・ なると・白しょうゆ・かつおエキス 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・鶏塩鍋の素 砂糖・水あめ・粉あめ・青りんご濃縮果汁・レモン濃縮果汁	小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	熱量(中学校) 757 たんぱく質 31.1 脂質 15.6 塩分 2.7