

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	ごはん けんちん汁 さば味噌煮 ベビーチーズ	ごはん・強化米 豆腐・ぶなしめじ・小松菜・でん粉・だいこん・にんじん・長ねぎ・ごぼう・ ごま油・油・かつおエキス・しょうゆ さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉 ナチュラルチーズ	小麦・大豆・ごま(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・ 鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 大豆・さば(小麦・乳) 乳	熱量(中学校) 752 たんぱく質 26.7 脂質 24.7 塩分 3.1
3	火	小型コッペパン 豚肉と野菜のトマト煮 かぼちゃコロケ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター 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 かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・たまねぎ・砂糖・小麦粉加工品・ ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・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(さば) 小麦・乳・大豆	熱量(中学校) 842 たんぱく質 30.7 脂質 34.5 塩分 3.9
4	水	ごはん つみっこ ゼリーフライ くりのムース	ごはん・強化米 すいとん・しいたけ・じゃがいも・にんじん・長ねぎ・油揚げ・ かつおエキス・しょうゆ・味パック じゃがいも・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・おから・ひじき・上白糖・ こいくちしょうゆ・発酵調味料・塩・パン粉・でん粉・植物油脂 乳又は乳製品を主要原料とする食品・ くり・砂糖・豚ゼラチン	小麦・大豆・さば(卵・そば・えび・カニ・いか・ 牛肉・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン) 小麦・大豆(卵・乳・えび・いか・牛肉・ごま・ 豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン) 乳・大豆・ゼラチン	熱量(中学校) 763 たんぱく質 20.3 脂質 20.8 塩分 2.3
5	木	蒸し中華麺 あんかけ焼きそば チキンロイヤルカツ	小麦粉・食塩・植物油脂 もやし・枝豆・うずら卵・にんじん・玉ねぎ・はくさい・豚肉・いか・でん粉・ 干しいたけ・しょうが・しょうゆ・油・さとう・清酒・シャンタン・ こしょう・食塩・ごま油 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(卵・そば) 小麦・卵・乳・大豆・いか・牛肉・ごま・豚肉・ 鶏肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉・りんご	熱量(中学校) 843 たんぱく質 37.9 脂質 24.9 塩分 4.3
6	金	ごはん 豆腐のオイスターソース スープ 豚肉と春雨の中華炒め	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・がらすープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒 豚肉・にんじん・ピーマン・しいたけ・たけのこ・油・さとう・もやし・ごま油・ はるさめ・オイスターソース・しょうが・しょうゆ・清酒・豆板醤	小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 771 たんぱく質 32.9 脂質 22.7 塩分 3.5
10	火	ごはん 味噌おでん 鉄腕餃子(2個)	ごはん・強化米 ミニがんとも・魚河岸揚げボール・はんぺんあられ・うずら卵・だいこん・ にんじん・こんにゃく・しょうが・清酒・みりん・さとう・味噌・赤味噌・ しょうゆ・かつおエキス キャベツ・玉ねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油脂・ さとう・魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・大豆粉	小麦・卵・大豆・やまいも(乳・えび・カニ・いか・ 牛肉・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 771 たんぱく質 24.9 脂質 24 塩分 2.7
11	水	小型ココアパン ホワイトシチュー デリヤキハンバーグ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター・ココア 鶏肉・じゃがいも・ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん・牛乳・コーン・ パセリ・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レーク・チキンコンソメ・スープストック・ベシャメルソース 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・チキンエキス	小麦・卵・乳 小麦・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) 789 たんぱく質 35.6 脂質 28.5 塩分 3.6
12	木	わかめごはん さつま汁 いわしの梅煮	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう さつまいも・つきこんにゃく・絹豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ 鶏肉・味噌・味パック 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	(えび・カニ) 大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆(乳)	熱量(中学校) 743 たんぱく質 26.6 脂質 16.6 塩分 3
13	金	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 白身魚フライ 減塩ソース	ごはん・強化米 じゃがいも・しょうゆ・でん粉・三温糖・厚揚げ・枝豆・玉ねぎ・ にんじん・鶏挽肉・油・しょうが・かつおエキス 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・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(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) 789 たんぱく質 29.8 脂質 22.1 塩分 2.2
16	月	ごはん 豚汁 大豆の磯煮 胚芽ふりかけ	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・つきこんにゃく・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・味パック 大豆・つきこんにゃく・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 いりごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削り・砂糖・ のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	大豆・豚肉・さば 小麦・大豆・豚肉(えび・カニ) 小麦・大豆・ごま	熱量(中学校) 748 たんぱく質 32.5 脂質 18.5 塩分 2.3

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 785kcal たんぱく質 29.7g 脂質 24.8g 塩分 3.2g 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よ。)
- ★ 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

～ 25日 ～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

配合表



2023年10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
17	火	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・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) 773 たんぱく質 27.7
		ABCスープ	玉ねぎ・にんじん・ABCマカロニ・じゃがいも・パセリ・ぶなしめじ・オリーブ油・食塩・こしょう・ベーコン・コーン・しょうが・にんにく・ローコンクチキン・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 24.6 塩分 3.9
		ささみチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物油脂・トマトケチャップ・さとう・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉	小麦・乳・大豆・鶏肉	
		冷凍プリン	牛乳・水あめ・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)	
18	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 768
		春雨スープ	はるさめ・にんじん・長ねぎ・しいたけ・こしょう・食塩・でん粉・はくさい・肉団子・清湯スープ・中華調味料	小麦・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・牛肉・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 25.4 脂質 19.9
		マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素	小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン	塩分 3.3
		ミルクココア	さとう・ココアパウダー・食塩	大豆	
19	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 813
		黒醤油ラーメン	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	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば	たんぱく質 26 脂質 32.2
		パリパリ春巻き	たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・植物油脂・しょうゆ・小麦粉・ショートニング・豚脂・はるさめ・しょうがペースト・さとう・豚肉・オイスターソース・にんにくペースト・上湯・乾燥しいたけ・X0醤・香辛料・水あめ・食塩・でん粉	小麦・大豆・えび・ごま・豚肉・鶏肉	塩分 5.4
		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	
20	金	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 847
		チキンカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・ソニオン・デミグラスソースフレーク・おろしりんご・ウスターソース・にんにく・トマトケチャップ・カレーフレーク・スープストック	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)	たんぱく質 26.5 脂質 20.3 塩分 2.7
23	月	黄桃缶	桃・グラニュー糖	桃	
		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・卵・コンパウンドバター・三温糖	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 808 たんぱく質 39
		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 29 塩分 4.1
24	火	メンチカツ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・さとう・水あめ・牛脂・ウスターソース・食塩・しょうゆ・香辛料・ビーフエキス・すりおろしにんにく・小麦粉・でん粉・粉末油脂	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 740
		つみれ汁	油揚げ・鶏ごぼうすり身ボール・つきこんにやく・豆腐・だいこん・にんじん・長ねぎ・赤味噌・かつおエキス	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 29.6 脂質 19.7
25	水	あじフライ	あじ・パン粉・バター液・食塩・打ち粉・油	小麦・大豆・豚肉	塩分 2.2
		バターパン	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・卵	小麦・乳・卵	熱量(中学校) 815
		白菜とミートボールのクリーム煮	はくさい・肉団子・にんじん・マッシュルーム・牛乳・バター・こしょう・生クリーム・クリームコーン・コーンクリーム・クリームシチューフレーク・ベシヤメルソース・ローコンクチキン	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ・牛肉・ごま・桃・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 34.1 脂質 35.9 塩分 4.3
26	木	若鶏のごま照り焼き	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・粉末がらすープ・魚介エキス	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 784
		なめこの味噌汁	豆腐・油揚げ・にんじん・みつば・赤味噌・なめこ・味噌パック	大豆・さば	たんぱく質 34.4
27	金	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	脂質 20.1
		りんごゼリー	りんご濃縮果汁・糖類(水あめ・砂糖)・りんごピューレ	りんご	塩分 2.8
		厚揚げと大根のオイスターソース煮	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	小麦・卵・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 782 たんぱく質 29.2
30	月	ホタテ風味フライ(2個)	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・卵・大豆・カニ	脂質 27 塩分 2.1
		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)	
		味をみながらかけよう!			
31	火	厚揚げの四川風煮	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・しょうが・ごま油・清酒・みりん・三温糖・味噌・赤味噌・にんにく・テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤	小麦・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 753 たんぱく質 26.9
		焼きビーフン	ビーフン・キャベツ・玉ねぎ・植物油脂・にんじん・豚肉・きくらげ・ピーマン・オイスターソース・食塩・しょうゆ・チキンエキス・さとう・フライドオニオン	大豆・ごま・豚肉・鶏肉	脂質 23.2 塩分 2.3
		小型コッペパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・コンパウンドバター	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 791
31	火	パンフキンポタージュ(南瓜入り)	玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ・牛乳・食塩・こしょう・にんじんペースト・パンフキンペースト・野菜ベース・生クリーム・コーンクリーム・ローコンクチキン	小麦・乳・豚肉・鶏肉(卵・大豆・えび・カニ・牛肉)	たんぱく質 26.9 脂質 32.3 塩分 3.1
		鉄腕チキンナゲット(2個)	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・油	小麦・大豆・鶏肉	
		ハロウィンデザート	かぼちゃペースト・砂糖・豆乳加工食品・食塩・水あめ	大豆	10/31はハロウィンだよ★

