



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 さつまい 大豆の磯煮	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 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	大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆・豚肉(えび・カニ)	熱量(中学校) 729 たんぱく質 30 脂質 15.4 塩分 2.3
4	月	コッペパン 野菜とウインナーのスーフ チキンロイヤルカツ 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・卵・コンパウンドバター 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 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 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(えび・カニ・牛肉・ごま・桃・りんご) 小麦・大豆・鶏肉・りんご 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 771 たんぱく質 32.6 脂質 33.1 塩分 4.3
5	火	ごはん 大根のそぼろ煮 チーズはんぺんフライ	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・うすくちしょうゆ・清酒 魚肉すり身・チーズ・液卵白・植物油脂・パン粉・水あめ・コーンフラワー・発酵調味料・さとう・食塩	小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・卵・乳・大豆(えび・カニ)	熱量(中学校) 752 たんぱく質 22.6 脂質 23.4 塩分 2.2
6	水	小型糖蜜パン 鮭のクリームシチュー りんごゼリー和え	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 鮭・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・こしょう・ベシヤメルソース・枝豆・牛乳・バター・クリームコーン・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・ワイン りんご・ブロックゼリー	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・鮭 りんご	熱量(中学校) 733 たんぱく質 28.6 脂質 21.4 塩分 2.7
7	木	ごはん 厚揚げの四川風煮 ポークしゅうまい(2個)	ごはん・強化米 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 豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・さとう・食塩・ポークエキス・香辛料・還元水あめ	小麦・大豆・ごま・豚肉 小麦・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 757 たんぱく質 29.8 脂質 24.4 塩分 2
8	金	ごはん わかめの味噌汁 鶏照り丼	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 鶏肉・長ねぎ・キャベツ・にんじん・きざみのり・ごま・油・三温糖・しょうゆ・みりん・清酒	大豆・さば(えび・カニ) 小麦・大豆・ごま・鶏肉(えび・カニ)	熱量(中学校) 747 たんぱく質 31.7 脂質 18.3 塩分 2.5
11	月	ごはん 水餃子スーフ あじフライ 減塩ソース	ごはん・強化米 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 あじ・パン粉・バター液・食塩・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・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・カニ) 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) 743 たんぱく質 23.6 脂質 17.6 塩分 2.3
12	火	小型ココアパン 大豆のトマトシチュー つくねハンバーグ	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 大豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・トマト・さとう・ブロッコリー・オリーブ油・こしょう・デミグラスソースフ레이크・豆乳クリーム・にんにく・トマトケチャップ・ハヤシフ레이크・ビーフシチューフ레이크・ワイン・スープストック 鶏肉・鶏皮・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・ねぎ・さとう・香辛料・食塩・乾燥卵白(卵を含む)・でん粉・植物油脂・大豆粉・発酵調味料・チキンエキス	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン 小麦・卵・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 820 たんぱく質 35.1 脂質 34.2 塩分 4.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 761kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.5g 塩分 3g 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。
 - ★ 「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
～ 6日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明
～ 20日～
桜蘭・港北・本室蘭

配合表





日曜日	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
クリスマス 行事 メニュー	13 水	キャロットピラフ	にんじん・食用植物油脂・コーン・鶏肉・赤ピーマン・食塩・ にんじん濃縮汁・チキンエキス・白身魚エキス・香辛料・ 野菜エキス・ごはん	大豆・鶏肉	熱量(中学校) 776 たんぱく質 22.4 脂質 25 塩分 3.9
		キラキラコンソメスープ	キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・だいこん・コーン・ パセリ・ローコンクチキン・チキンコンソメ・ 食塩・こしょう	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	
		クリスピー フライドチキン	鶏肉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・おろしにんにく・香辛料・ 小麦粉・でん粉・砂糖・大豆粉・植物油脂	小麦・大豆・鶏肉	
		クリスマス チョコムース	豆乳・粉あめ・砂糖・ショートニング・カカオマス・豆乳加工品・ 水あめ・ゼラチン・ココアパウダー・還元水あめ・でん粉・植物油脂	小麦・大豆・ゼラチン	
14 木		蒸し中華麺	小麦粉・食塩・植物油脂	小麦・大豆(卵・そば)	熱量(中学校) 813 たんぱく質 33.9 脂質 25.4 塩分 3.9
		あんかけ焼きそば	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	小麦・卵・乳・大豆・いか・牛肉・ごま・豚肉・ 鶏肉・ゼラチン	
		春巻き	小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・でん粉・粉末水あめ・植物油脂・ ショートニング・しょうゆ・大豆粉・さとう・鶏肉・カキエキス・ コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・ がらスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(えび)	
15 金		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) 765 たんぱく質 23.4 脂質 15.9 塩分 2.2
		黄桃缶	桃・グラニュー糖	桃	
18 月		スライspan	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) 741 たんぱく質 32.6 脂質 33.2 塩分 3.8
		ポトフ	ベーコン・ポークウィンナー・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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	
		てりやきチキン クリームゴールド	鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう 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	小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび) 乳・大豆(小麦・落花生)	
19 火 給食 第9弾 日本を 巡ろう		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 763 たんぱく質 29.2 脂質 19.8 塩分 2.2
		ほうとう汁	豚肉・玉ねぎ・にんじん・油揚げ・ぶなしめじ・かぼちゃ・ マカロニシエル・ごぼう・油・かつおエキス・味噌	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・ 鮭・さば・ゼラチン)	
		サーモンフライ 減塩ソース	さけ・パン粉・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・鮭 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)	
20 水		小型バターパン マカロニのハヤシ風煮	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・卵・コンパウンドバター・食塩・イースト 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・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)	熱量(中学校) 773 たんぱく質 29.6 脂質 33.4 塩分 3.7
		野菜もっちゃんフライ	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	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)	
21 木		ごはん ちゃんこ鍋	ごはん・強化米 ミートボール・焼きちくわ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・ はくさい・たもぎ茸・くずきり・さとう・だし昆布パック・ だしパック・しょうゆ・清酒・スープストック	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン(卵・ 乳・えび・カニ・ごま)	熱量(中学校) 736 たんぱく質 26.1 脂質 20 塩分 2.9
		にんじんシリシリ	にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・ 油・オリーブ油	ごま(小麦・卵・乳・大豆・そば・えび・牛肉・ 豚肉・鶏肉・鮭・さば・やまいも・ りんご・ゼラチン)	
		芽株佃煮	めかぶ・しょうゆ・水あめ・はちみつ・みりん・さとう・かつお削り節・ でん粉・かきエキス・乾燥めかぶ・かつお節エキス・ 干しひとえぐさ	小麦・大豆(えび・カニ)	
22 金		ごはん しらたま汁	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・味パック	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ・ごま)	熱量(中学校) 756 たんぱく質 31.1 脂質 15.7 塩分 2.2
		豚肉の美味だれ炒め	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・食塩・三温糖・油・ こしょう・おろしりんご・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・豆板醤	小麦・大豆・豚肉・りんご	