

2024年2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
1	木	ごはん きのこ入中華スープ マーボー豆腐	ごはん・強化米 ぶなしめじ・鶏肉・たけのこ・にんじん・長ねぎ・清湯スープ・ 塩ラーメンスープ・でん粉・がらスープ・ごま油 豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素甘口・ 麻婆豆腐用素	大豆・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン	熱量(中学校) 751 たんぱく質 32.7 脂質 21.7 塩分 2.6
2	金	ごはん ごま汁 いわしの生姜煮 福豆	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 いわし(魚卵残存の場合有)・砂糖・醤油・ 生姜・水飴・清酒・食塩 大豆	小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば 小麦・大豆(卵・乳・えび・カニ・いか・牛肉・ ごま・豚肉・鶏肉・鮭・さば・やまいも・ りんご・ゼラチン) 大豆(小麦・乳・えび・カニ・落花生・ごま・ クルミ・カシューナッツ・アーモンド)	熱量(中学校) 718 たんぱく質 35 脂質 19.8 塩分 2.2
5	月	ごはん 鶏塩鍋 焼きビーフン	ごはん・強化米 鶏肉・ミートボール・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 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	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・ カニ・ごま) 大豆・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 752 たんぱく質 27.3 脂質 20 塩分 3.2
6	火	バターパン ABCスープ 鉄腕チキンナゲット (2個) はちみつレモンゼリー	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 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 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 糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 762 たんぱく質 26 脂質 26.4 塩分 4
7	水	ごはん 吉野汁 さば味噌煮	ごはん・強化米 木綿豆腐・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 さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 大豆・さば(小麦・乳)	熱量(中学校) 748 たんぱく質 30.6 脂質 24.5 塩分 2.9
8	木	スパゲティ チキンの トマトソースパスタ アンサンブルエッグ	小麦粉 鶏肉・ベーコン・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・ こしょう・オリーブ油・トマトミックスソース・トマトシーズニング・ 豆乳クリーム・三温糖・にんにく・トマトケチャップ・ ワイン・チキンコンソメ 鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・ さとう・でん粉・植物油・食酢・食塩・香辛料抽出物	小麦(卵・そば) 小麦・卵・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・ 桃・りんご) 卵・乳・豚肉	熱量(中学校) 692 たんぱく質 35.8 脂質 19.8 塩分 1.7
9	金	麦ごはん カツカレー 豚ヒレカツ	麦・ごはん じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・豚挽肉・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 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・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) 小麦・卵・大豆・豚肉	熱量(中学校) 838 たんぱく質 24.9 脂質 27.1 塩分 3.1
13	火	ごはん 味噌けんちん汁 てりやきチキン	ごはん・強化米 鶏肉・つきこんにやく・絹豆腐・ごぼう・だいこん・にんじん・ 長ねぎ・いもち・清酒・味噌・かつおエキス・ごま油 鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	大豆・ごま・鶏肉(小麦・えび・カニ・いか・ 牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび)	熱量(中学校) 737 たんぱく質 32.4 脂質 15.9 塩分 3.4
14	水	小型コッペパン コーンポタージュ メンチカツ ハートのチョコプリン	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 玉ねぎ・にんじん・コーン・ベーコン・牛乳・生クリーム・コーン・ パセリ・バター・食塩・こしょう・野菜ベース・コーンクリーム・ スープストック・ベシャメルソース 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・でん粉・油 豆乳加工食品・グラニュー糖・ココアパウダー・でん粉	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ ゼラチン(えび・カニ・牛肉) 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ りんご・ゼラチン 大豆(小麦・卵・乳)	熱量(中学校) 825 たんぱく質 26.4 脂質 33.8 塩分 3.4
15	木	ごはん 白菜と肉団子のスープ にんじんシリシリ	ごはん・強化米 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 にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油・オリーブ油	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・ ゼラチン(卵・乳・えび・カニ・牛肉・ やまいも・りんご) 大豆・ごま	熱量(中学校) 739 たんぱく質 27.6 脂質 20.8 塩分 2.5

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 752kcal たんぱく質 30g 脂質 22.9g 塩分 3g 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  
～ 14日～  
桜蘭・港北・本室蘭  
～ 28日～  
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

配合表



2024年2月分 室蘭市献立表(中学校)



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
16	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 741
		肉豆腐	豚肉・厚揚げ・こんにやく・さとう・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・はくさい・干しいたけ・油・かつおエキス・そばつゆ・しょうゆ・みりん・でん粉	小麦・大豆・豚肉・さば(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・ゼラチン)	たんぱく質 32.8 脂質 19.8 塩分 1.8
		真ホッケ西京焼き風	真ほっけ・みそ	大豆	
19	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 745
		豚汁	豚肉・にんじん・こんにやく・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・ごま油	大豆・ごま・豚肉・さば	たんぱく質 29.7 脂質 19.1 塩分 2.2
		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	
20	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・卵・コンパウンドバター・三温糖	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 744 たんぱく質 25.1
		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・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・カニ)	脂質 23.7 塩分 3.7
		きたあかりコロケ	ばれいしょ・パン粉・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油	小麦・乳・大豆・牛肉	
21	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 770
		のっぺい汁	だいこん・しょうが・でん粉・絹豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・しょうゆ・食塩・かつおエキス	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 28.2 脂質 23.8 塩分 2.4
		かれいの唐揚げ 焼きプリンタルト	かれい・小麦粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油 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・大豆 小麦・卵・乳・大豆	
22	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 742
		豚骨ラーメン	豚肉・うずら卵・キャベツ・にんじん・長ねぎ・もやし・にんにく・しょうが・スープストック・とんこつラーメンスープ	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 31.7 脂質 20.5 塩分 4.7
		コーンしょうまい (2個)	とうもろこし・玉ねぎ・魚肉すり身・豚脂・でん粉・豆腐・パン粉・みりん・焼酎・砂糖・水あめ混合異性化液糖・食塩	小麦・大豆・豚肉(卵・乳・えび・カニ・ごま)	
		ミルクココア	さとう・ココアパウダー・食塩	大豆	
26	月	小型ココアパン	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・ココア	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 765 たんぱく質 29.1
		ウィンナーと野菜の ケチャップ煮	ポークウィンナー・玉ねぎ・にんじん・コーン・枝豆・じゃがいも・さとう・トマト・食塩・ウスターソース・にんにく・コンソメ・油・トマトケチャップ・トマトソース・トマトピューレ・ワイン	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(乳・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 31.4 塩分 3.5
		フレンチオムレツ	液卵・油脂加工品・食塩・でん粉発酵調味料・植物油脂	卵・大豆	
27	火	ちらし寿司	さとう・醸造酢・にんじん・たけのこ・れんこん・油揚げ・しょうゆ・食塩・食用植物油脂・かんぴょう・干しいたけ・かつお風味調味料・醸造調味料・みりん・昆布エキス・チキンエキス・煮干エキス	小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 737 たんぱく質 26.8 脂質 19.5 塩分 4
		すまし汁	ごはん・強化米 エビボール・豆腐・にんじん・長ねぎ・食塩・だし昆布パック・だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ	小麦・大豆・えび・豚肉・鶏肉・さば(卵・乳・カニ)	
		鶏てんぷら梅しそ	鶏肉・大葉・うめぼしペースト・食塩・米粉・小麦粉・鶏卵・でん粉・香辛料・パーム油・大豆油(アレルギー含まず)・ベーキングパウダー	小麦・卵・乳・鶏肉	
		ひなあられ	うるち米・さとう・発酵調味液・でん粉・トマトパウダー・ほうれんそうパウダー・食塩・パプリカパウダー・昆布・青のり	(小麦・卵・乳・大豆・えび・カニ・落花生・いか・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・さば・桃・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
28	水	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) 745 たんぱく質 35.4
		噴火湾産ホタテの シチュー	噴火湾振海区漁業振興推進協議会さんから提供いただきました。 鶏肉・噴火湾産ホタテ・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	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 28.7 塩分 3.6
		ミートボール(2個)	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・食酢・りんごジュース・しょうが汁・植物油	小麦・卵・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・りんご	
29	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 739
		親子煮	鶏肉・食塩・三温糖・清酒・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・さとう・長ねぎ・しいたけ・卵・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 33.2 脂質 18.4 塩分 2.5
		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	