

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	ごはん・強化米		熱量(中学校) 791
		ホタテと野菜の味噌汁	青森県むつ市からホタテを提供していただきました。 むつ産冷凍ベビーホタテ・絹豆腐・油揚げ・だいこん・にんじん・ 長ねぎ・味噌・かつおエキス	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・ 豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 34.1 脂質 22 塩分 3.3
		つくねハンバーグ	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・大豆・鶏肉	
		ストロベリー フレッシュゼリー	いちご・いちご果汁・砂糖		
4	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 837
		白だしおでん	ミニがんと・魚河岸揚げボール・はんぺんあられ・こんにゃく・ だいこん・にんじん・みりん・うずら卵・だし昆布パック・しょうが・ かつおエキス・関西風うどんだし・清酒	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)	たんぱく質 22.9 脂質 31.2 塩分 2.9
		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・XO醤・香辛料・水あめ・食塩・粉末油脂・でん粉	小麦・大豆・えび・ごま・豚肉・鶏肉	
ブルーベリークレープ	豆乳・加工油脂・ブルーベリー果汁・砂糖・米粉・水あめ・大豆粉・ レモン果汁・小麦不使用しょうゆ・ベーキングパウダー	大豆			
5	火	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) 765 たんぱく質 29.4
		チキンミネストローネ	ベーコン・オリーブ油・鶏肉・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・ トマト・にんじん・パセリ・食塩・ブイヨン・こしょう・にんにく・ コンソメ・トマトケチャップ・ワイン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 32.3 塩分 3.7
		ジェノベーゼポテト	じゃがいも・バター・ポークウイナー・ジェノバペースト・ 粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン(卵・ えび・カニ・いか・牛肉・バナナ・りんご・ カシューナッツ・アーモンド)	
		クリームゴールド	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	乳・大豆(小麦・落花生)	
6	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 776
		相性汁	鶏肉・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・ 豆腐・長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパック・牛乳	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 31.2 脂質 22 塩分 2.9
		さば生姜煮	さば・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・おろししょうが・ 醸造酢・こんぶだし	小麦・大豆・さば(乳)	
きくらげのり	のり・しょうゆ・さとう・水あめ・きくらげ・寒天	小麦・大豆			
7	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 807
		関西風うどん	にんじん・長ねぎ・鶏肉・うずら卵・なると・だし昆布パック・ 関西風うどんだし・清酒・食塩	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・さば)	たんぱく質 30 脂質 30.2 塩分 3.8
		しらす入りかき揚げ	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・大豆(えび・カニ)	
チーズワッフル	さとう・小麦粉・チーズ・鶏卵・植物油脂・脱脂粉乳	小麦・卵・乳			
8	金	素ごはん	麦・ごはん		熱量(中学校) 874
		キーマカレー	豚挽肉・大豆ミート・玉ねぎ・トマト・にんじん・にんにく・ ピーマン・牛乳・ソテーオニオン・油・デミグラスソースフレーク・ カレーフレーク	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)	たんぱく質 27 脂質 28.1 塩分 3
冷凍フルーツのゼリー和え	ブロックゼリー・パイナップル・黄桃・りんご・さとう	桃・りんご			
11	月	素ごはん	ごはん・麦		熱量(中学校) 782
		しらすたま汁	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	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 28.9 脂質 15.6 塩分 2.6
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・粉末がらスープ・魚介エキス	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉			
12	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・ 卵・コンパウンドバター	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 794 たんぱく質 36.2
		コーンスープ	コーンクリーム・ベシヤメルソース・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ 牛乳・バター・食塩・こしょう・生クリーム・えび・ クリームコーン・コーン・ローコンクチキン	小麦・乳・大豆・えび・豚肉・鶏肉	脂質 29.3 塩分 4.1
		豚肉の味噌炒め	豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・油・味噌・しょうゆ・みりん・ さとう・にんにく・ごま	小麦・大豆・ごま・豚肉	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 786kcal たんぱく質 29.3g 脂質 24.5g 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

～13日～

桜蘭・港北・本室蘭

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
13	水	ココアコッペパン	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・ココア	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 757 たんぱく質 31.2
		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 22.8 塩分 4.4
		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・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・鶏肉・りんご	
		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	
14	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 782
		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	たんぱく質 29.6 脂質 24.5 塩分 2.1
		フヨウハイ	鶏卵・さとう・にんじん・でん粉・かに・グリーンピース・還元水あめ・しょうゆ・清酒・しいたけ・チキンエキス・食酢・ごま油・オイスターソース・食塩・植物油	小麦・卵・大豆・カニ・ごま・鶏肉・りんご	
		小魚アーモンド	アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・カシューナッツ)	
15	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 754
		めっぺ汁	里芋・こんにゃく・油揚げ・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・れんこん・ごぼう・干しいたけ・かつおエキス・しょうゆ・そばつゆ	小麦・大豆・鶏肉・さば(えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・鮭・ゼラチン)	たんぱく質 22.4 脂質 19.1 塩分 2.7
		牛肉コロッケ	ばれいしょ・砂糖・たまねぎ・小麦粉加工品・牛肉・牛脂・醤油・食塩・香辛料・パン粉・でん粉・米粉	小麦・大豆・牛肉	
15	第12弾 茨城県	納豆スティック	大豆・納豆菌・食塩・醤油・かつおエキス・発酵調味料・醸造酢・こんぶエキス・砂糖・粉末醤油	小麦・大豆  	
		北海道産ホタテ貝柱フライ(3個)	ほたて貝柱・パン粉・食塩・大豆粉・コーンスターチ・油	小麦・大豆 	
18	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 779
		八宝菜	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	たんぱく質 34.7 脂質 22.5 塩分 2.4
19	火	北海道産ホタテ貝柱フライ(3個)	ほたて貝柱・パン粉・食塩・大豆粉・コーンスターチ・油	小麦・大豆 	
		白菜と肉団子のスープ	肉団子・にんじん・長ねぎ・はくさい・ぶなしめじ・マロニー・こしょう・清湯スープ・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・牛肉・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 27.6 脂質 22 塩分 3
21	木	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素甘口・麻婆豆腐用素	小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン	
		ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 755
		黒醤油ラーメン	豚肉・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 26.6 脂質 27.3
		かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ・たまねぎ・豚肉・砂糖・しょうゆ・豚脂・でん粉・パン粉・発酵調味料・ウスターソース・香辛料・植物油脂	小麦・大豆・豚肉・りんご(卵・乳・えび・カニ)	塩分 4.7
22	金	レアチーズケーキバナナ味	クリームチーズ・植物油脂・糖類(ぶどう糖果糖液糖・水あめ)・バナナピューレ・加糖練乳・ゼラチン	乳・バナナ・ゼラチン	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 762
22	金	肉じゃが	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	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 28.3 脂質 18.2
		ホッケちゃんちゃんフライ	胆振産真ほっけ・パン粉・みそ・玉ねぎ・バターミックス・長ねぎ・油	小麦・大豆	塩分 2