

2024年4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
9	火	ごはん ためき汁 豚肉の美味だれ炒め 元気ヨーグルト	ごはん・強化米 つきこんにゃく・長ねぎ・ごぼう・だいこん・にんじん・しいたけ・油揚げ・味噌・油・一味とうがらし・厚揚げ・かつおエキス 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 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉・りんご 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 804 たんぱく質 33.5 脂質 21.2 塩分 3.3
10	水	黒糖パン 中華ワンタン野菜スープ カレーコロッセ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・卵・無塩マーガリン 豚肉・にんじん・はくさい・キャベツ・でん粉・ごま・長ねぎ・たけのこ・食塩・ごま油・こしょう・なめらかワンタン・清湯スープ・中華調味料 じゃがいも・豚肉・たまねぎ・三温糖・みりん・酒・食塩・しょうゆ・カレー粉・植物油脂・生乳・小麦粉	小麦・卵・乳・大豆 小麦・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・乳・大豆・豚肉(卵・えび・カニ・あわび・いか・オレンジ・牛肉・ごま・鶏肉・バナナ・鮭・桃・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	熱量(中学校) 774 たんぱく質 29.3 脂質 29.2 塩分 3.6
11	木 おめでとうメニュー	ごはん お祝いしらすたま汁 いわしの梅煮 お祝い紅白ゼリー	ごはん・強化米 煮込みもち紅・煮込みもち・ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・鶏肉・食塩・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ 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 水あめ・いちご砂糖漬け・豆乳加工品・砂糖	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(乳) 大豆	熱量(中学校) 787 たんぱく質 26.2 脂質 15.6 塩分 2.2
12	金	ごはん ピリ辛味噌スープ 鉄腕餃子(2個) ベビーチーズ	ごはん・強化米 豚肉・油揚げ・玉ねぎ・にんじん・にら・長ねぎ・もやし・はくさい・えのきたけ・油・しょうが・にんにく・がらスープ・味噌ラーメンスープ・豆板醤・清湯スープ・テンメンジャン・赤味噌・ごま油 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 ナチュラルチーズ	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉 乳	熱量(中学校) 793 たんぱく質 30.1 脂質 26.6 塩分 2.8
15	月	ごはん 吉野汁 開拓丼 小魚アーモンド	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 豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・ひじき・大豆ミート・枝豆・三温糖・味噌・しょうゆ・みりん・清酒・しょうが・油・にんにく アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	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・豚肉(えび・カニ) ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・カシューナッツ)	熱量(中学校) 782 たんぱく質 35.5 脂質 23.1 塩分 3.1
16	火	ココアコッペパン 春キャベツのミルクスープ ネミグラスソースハンバーグ りんごゼリー	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・ベーコン・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・食塩・こしょう・生クリーム・ローコンクチキン・チキンコンソメ・クリームポタージュルウ・パセリ 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・米粉・でん粉・砂糖・食塩・パーム油・トマトパウダー・粉末米酢・香辛料 りんご濃縮果汁・糖類(水あめ、砂糖)・りんごピューレ	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 豚肉・鶏肉(小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・やまいも) りんご	熱量(中学校) 841 たんぱく質 37.6 脂質 29.1 塩分 3.6
17	水	ごはん さつま汁 羅臼産鮭フライ 小袋醤油	ごはん・強化米 さつまいも・つきこんにゃく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・味噌・味噌パック 鮭・パン粉・バターミックス・食塩・コショウ・油 食塩・脱脂加工大豆・小麦	大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆・鮭(ごま) 小麦・大豆	熱量(中学校) 788 たんぱく質 31 脂質 17.6 塩分 2.9

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 801kcal たんぱく質 30.8g 脂質 25.3g 塩分 3.1g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

★ 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう！！

★ 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
~24日~
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

配合表



2024年4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
18	木	スパゲティ ミートソーススパゲティ ♪スパカツにして食べよう! ヒレカツ 北海道産牛乳プリン	小麦粉	小麦(卵・そば)	熱量(中学校) 842 たんぱく質 35.9 脂質 27.8 塩分 2.3
			玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラズミンチ・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・ハヤシフレーク・ワイン・粉チーズ・チキンコンソメ	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご(えび・オレンジ・牛肉・ごま・さば・桃・ゼラチン)	
			豚ヒレ肉・食塩・ぶどう糖・パン粉・でん粉・大豆粉・植物油脂	小麦・大豆・豚肉(ごま)	
			牛乳・砂糖・加糖れん乳	乳	
19	金	ごはん 青梗菜の オイスターソーススープ マーボー豆腐	ごはん・強化米	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 752 たんぱく質 30.2 脂質 22.3 塩分 3.5
			チンゲンサイ・しょうが・でん粉・長ねぎ・にんじん・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	小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン	
			豆腐・豚挽肉・長ねぎ・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	
22	月	コッペパン ポトフ 北海道ミルぽてっと(2個) キルドチョコ	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	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 776 たんぱく質 28 脂質 36 塩分 4
			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・パイオン・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	
			ばれいしょ・牛乳・脱脂粉乳・乾燥ポテトフレークス・バターミルクパウダー・砂糖・食塩・でん粉・パン粉・乾燥全卵・油	小麦・卵・乳・大豆(ごま)	
			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	乳・大豆(小麦・落花生)	
23	火	ごはん けんちん汁 さば味噌煮 国産みかんゼリー	ごはん・強化米	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)	熱量(中学校) 775 たんぱく質 26 脂質 24.2 塩分 2.7
			豆腐・油揚げ・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・つきこんにやく・ごま油・油・でん粉・かつおエキス・しょうゆ	大豆・さば(小麦・乳)	
			さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉		
			うんしゅうみかん・さとう		
24	水	糖蜜パン 白菜と肉団子のスープ チキンカツ レモンカスタードタルト	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) 821 たんぱく質 31.2 脂質 31.7 塩分 3.5
			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	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)	
			鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・植物油脂	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(ごま)	
			小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・カスタードクリーム(発酵乳・加糖卵黄・植物油脂・水あめ)・加糖れん乳・加工デンプン・レモン果汁	小麦・卵・乳	
25	木	ごはん 厚揚げの四川風煮 焼きビーフン	ごはん・強化米	小麦・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 816 たんぱく質 27.9 脂質 24 塩分 2.6
			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	大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
			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		
26	金	麦ごはん なかよしカレー 洋なし缶	ごはん・麦・強化米	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 841 たんぱく質 28.1 脂質 19.8 塩分 2.2
			じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・豚肉・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	(桃)	
			洋なし・グラニュー糖		
30	火	コッペパン マカロニのグラタン風煮 大豆とごぼうのミンチカツ 減塩ソース 味をみながらかけよう!	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) 824 たんぱく質 31.4 脂質 31.8 塩分 3.6
			マカロニ・玉ねぎ・ベーコン・枝豆・にんじん・パセリ・マッシュルーム・牛乳・バター・こしょう・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・粉チーズ・ローコンクチキン・ベシャメルソース	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(牛肉・ごま・桃・やまいも・りんご・ゼラチン)	
			たまねぎ・鶏肉・大豆・豚肉・パン粉・ごぼう・しょうゆ・でん粉・砂糖・食塩・香辛料・油	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(ごま)	
			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)	