



日	曜日	献立	材料	特定原材料 ()はコンタミネーション※	栄養価
1	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 772
		厚揚げと野菜の甘辛煮	さつまいも・にんじん・こんにやく・厚揚げ・たけのこ・とり肉・塩こうじ・枝豆・かつおエキス・しょうゆ・三温糖・みりん・油・ごぼう	小麦・大豆・とり肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 26.5 脂質 19
		さんまうまか煮	さんま・上白糖・薄口しょうゆ・濃口しょうゆ・本みりん・食塩	小麦・大豆	塩分 2.2
2	水	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・鶏卵・コンパウンドバター・三温糖	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 845 たんぱく質 31.5
		コーンポタージュ	玉ねぎ・にんじん・コーン・ベーコン・牛乳・生クリーム・コーンクリーム・ベシャメルソース・スープストック・パセリ・バター・食塩・こしょう・野菜ベース	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン(えび・カニ・牛肉)	脂質 31.8 塩分 4.2
		真だらガーリックフライ	真だら・パン粉・小麦粉・バター粉・食塩・にんにく・こしょう・油	小麦・大豆(卵・乳・えび・カニ・いか・いくら・ごま・豚肉・とり肉・鮭・さば)	
3	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 710
		五目うどん	さとう・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・えのきたけ・とり肉・塩こうじ・かまぼこ・しいたけ・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・みりん	小麦・卵・大豆・とり肉(えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 26.4 脂質 27.7
		しらす入りかき揚げ	小麦粉・玉ねぎ・パーム油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・しゆんぎく・粉末状植物性たん白・ベーキングパウダー・油	小麦・大豆(えび・カニ)	塩分 4.6
		チーズデザート(アップル)	りんご果肉シロップ漬・クリームチーズ・糖類・加糖練乳・植物油脂・ゼラチン・濃縮りんご果汁・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁	乳・りんご・ゼラチン	
4	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 754
		大根のそぼろ煮	だいこん・にんじん・でん粉・つきこんにやく・三温糖・厚揚げ・枝豆・とり挽肉・しょうが・かつおエキス・油・しょうゆ	小麦・大豆・とり肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 30.9 脂質 21.1
		にんじんシリシリ	にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油	大豆・ごま	塩分 2.2
7	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 765
		相性汁	とり肉・塩こうじ・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・絹豆腐・長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパック・牛乳	小麦・乳・大豆・とり肉・さば	たんぱく質 31.9 脂質 20.7
		さんま削り節煮	さんま・さとう・しょうゆ・みりん・混合削り節・コーンスターチ・昆布エキス・オニオンエキス	小麦・大豆・さば	塩分 2.9
		胚芽ふりかけ	ごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削り節・さとう・のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	小麦・大豆・ごま	
8	火	バターロール	強力粉・さとう・食塩・鶏卵・イースト・イーストフード・マーガリン	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 827
		ブロッコリー入りシチュー	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・ベーコン・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・コーンクリーム・こしょう・スープストック・ベシャメルソース・バター・クリームシチューフレーク・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン	たんぱく質 28.4 脂質 35.9
		鮭メンチカツ(マヨネーズ味)	さけ・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚コラーゲン・さとう・食塩・食用油脂(大豆・パーム他)・醸造酢・ゼラチン・卵・香辛料・植物性たん白・ベーキングパウダー・小麦粉・油	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鮭・ゼラチン	塩分 4.1
9	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 790
		春雨とホタテのスープ	ほたて・たけのこ・長ねぎ・にんじん・えのきたけ・はるさめ・でん粉・豆腐・食塩・こしょう・清湯スープ・中華調味料	小麦・大豆・カニ・ごま・豚肉・とり肉	たんぱく質 37.4 脂質 19.4
		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	塩分 3.5
10	木	ミルクムースいちご	牛乳・水あめ・さとう・植物油脂・加糖脱脂練乳・脱脂粉乳・ゼラチン・いちご粉末果汁・加工でん粉	乳・ゼラチン	
		スライスパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・鶏卵・コンパウンドバター	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 809 たんぱく質 30.4
		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・食塩・こしょう・ベーコン・コーン・チキンコンソメ・スープストック	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン	脂質 37.2 塩分 4.2
		クリスピーフライドチキン	鶏肉・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・さとう・大豆粉・植物油脂・油	小麦・大豆・とり肉	
11	金	チルドチョコ	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)	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 794
		ハヤシライス	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・マッシュルーム・トマト・トマトピューレ・にんにく・油・バター・エスパニョールソース・ハヤシフレーク・ビーフシチューフレーク	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・とり肉・バナナ・りんご(卵・落花生・ごま・さば・桃・ゼラチン)	たんぱく質 24.2 脂質 20.5
14	月	冷凍フルーツのゼリー和え	りんご果汁・パイン・黄桃・りんご・さとう	桃・りんご	塩分 2.8
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 760
		さつまい汁	さつまいも・にんじん・つきこんにやく・豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・とり肉・塩こうじ・味噌・かつおエキス	大豆・とり肉(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 31.1 脂質 15.2
14	月	大豆の磯煮	大豆・にんじん・つきこんにやく・豚肉・塩こうじ・さやいんげん・ひじき・油・三温糖・しょうゆ・みりん・清酒	小麦・大豆・豚肉	塩分 2.7

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 788kcal たんぱく質 29.3g 脂質 25.0g 塩分 3.3g 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。)
- ★ 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。
- ★ 献立表はメール配信をしております(登録サイト: http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)
- ★ 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>)

※ 特定原材料表記の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

～2日～
桜蘭・港北・本室蘭
～24日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

配合表



メール登録



2020年9月分 室蘭市献立表(中学校)



日	曜日	献立	材料	特定原材料 ()はコンタミネーション※	栄養価		
15	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・鶏卵・コンパウンドバター	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 789 たんぱく質 31		
		鶏肉と野菜のトマト煮	とり肉・じゃがいも・さとう・枝豆・玉ねぎ・トマト・にんじん・ブロッコリー・オリーブ油・豆乳クリーム・バター・こしょう・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・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	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・とり肉・バナナ・りんご・ゼラチン	脂質 31 塩分 4.3		
		帆立風味フライ(2個)	魚肉(いとより・とびうお)・でん粉・粉末状大豆たん白・卵白粉・植物油・食塩・さとう・かにエキス・発酵調味料・パン粉・小麦粉・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			
16	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 801		
		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 27.7 脂質 23.2 塩分 2.5		
		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・とり肉			
17	木	スパゲティ	小麦粉	小麦(卵・そば)	熱量(中学校) 818		
		トマトのクリームスパゲティ	玉ねぎ・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・脱脂粉乳・油・こしょう・ベーコン・チーズ・生クリーム・チキンコンソメ・ベシャメルソース・トマトソース・クリームポタージュ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉	たんぱく質 31.2 脂質 26.7 塩分 5		
		白身魚の香草フライ	ホキ・プロセスチーズ・バジルペースト・食塩・香辛料・パン粉・バター粉・油	小麦・乳・大豆			
18	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 757		
		根菜のコロコロ煮	とり肉・塩こうじ・にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・たけのこ・こんにゃく・大豆・枝豆・なると・さとう・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒	小麦・大豆・とり肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 31.1 脂質 21.1		
		チキンナゲット(2個)	鶏肉・植物油・粉末状植物性たん白・乾燥マッシュポテト・ぶどう糖・食塩・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト・揚げ油・加工でん粉	大豆・とり肉	塩分 2		
23	水 防災 メ ニ ュ ー	麦ごはん	ごはん・麦		熱量(中学校) 743		
		ヒートレスカレー	野菜(玉ねぎ・じゃがいも・にんじん)・パーム油・さとう・カレーパウダー・トマトペースト・食塩・ガーリックペースト・ローストココナッツペースト・かつおぶしエキス・香辛料		たんぱく質 16.7 脂質 17.5 塩分 3.2		
		洋なし缶	洋なし・さとう	(桃)			
		24	木	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・鶏卵・コンパウンドバター	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 753 たんぱく質 32.2
スパゲティ入りコーンスープ	スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・とり肉・コーン・コーンクリーム・脱脂粉乳・チキンコンソメ・生クリーム・食塩・バター・こしょう・パセリ			小麦・乳・大豆・豚肉・とり肉	脂質 23.6 塩分 3.6		
てりやきチキン	鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう			小麦・大豆・とり肉(卵・乳・えび)			
レモンゼリー	マイヤーレモン果汁・粉あめ・さとう・加工でん粉			(小麦・卵・乳)			
25	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 774		
		ごま汁 新メニュー	さといも・つきこんにゃく・とり肉・塩こうじ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・ごま・味噌・だしパック	小麦・大豆・ごま・とり肉・さば	たんぱく質 31.7 脂質 22.4		
		豚ヒレカツ	豚ヒレ肉・粉末状植物性たん白・乾燥卵白・食塩・加工でん粉・パン粉・小麦粉・ショートニング・植物油脂・油	小麦・卵・大豆・豚肉	塩分 2.8		
		ソース	醸造酢・玉ねぎ・トマト・レモン・にんにく・さとう・食塩・かつおエキス・香辛料	大豆			
		28	月	黒糖スライスパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・鶏卵・無塩マーガリン	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 725 たんぱく質 24.4
				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・チキンコンソメ・清酒・しょうゆラーメンスープ	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・とり肉(卵・えび・カニ)	脂質 24.7 塩分 3.1
コーンフライ 	とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油脂・さとう・全粉乳・食塩			小麦・乳・大豆(卵・えび・カニ・あわび・いか・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・とり肉・バナナ・鮭・桃・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)			
29	火 お 月 見 メ ニ ュ ー	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 867		
		しらたま汁	煮込みもち・しょうゆ・とり肉・塩こうじ・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・にんじん・なると・白しょうゆ・味噌	小麦・大豆・とり肉・さば(卵・えび・カニ)	たんぱく質 32.8 脂質 20		
		開拓丼 新メニュー	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・にんにく・油	小麦・大豆・豚肉 	塩分 2.3		
		お月見デザート	さとう・みかん果汁・ブルーベリー果汁・寒天・加工でん粉	オレンジ(小麦・卵・乳)			
		30	水	バターパン	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・鶏卵・コンパウンドバター・食塩・イースト	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 908
				ニョッキのクリーム煮	コーン・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・ベーコン・ポテトニョッキ・クリームコーン・牛乳・生クリーム・コーンクリーム・こしょう・チキンコンソメ・バター・クリームシチューフレーク・ベシャメルソース・スープストック	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン	たんぱく質 28.6 脂質 40.8 塩分 4.5
チーズポテト春巻き	粒状植物性たん白・植物油脂・乾燥マッシュポテト・でん粉・玉ねぎ・さとう・チーズ・小麦粉・ショートニング・コンソメパウダー・食塩・香辛料・粉あめ			小麦・卵・乳・大豆・とり肉			