

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 木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 744
	豚汁	豚肉・にんじん・塩こうじ・つきこんにやく・じゃがいも・絹豆腐・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・油・味噌・しょうが・味パック	大豆・豚肉・さば	たんぱく質 30.3 脂質 20.7
	いわしの梅煮	いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつお削りぶし・さとう・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・昆布だし	小麦・大豆	塩分 2.1
	野菜ふりかけ	白ごま・でん粉・小麦胚芽・食塩・さとう・のり・かつお粉末・にんじん・トマト・かぼちゃ・ほうれん草・しもん・抹茶	小麦・乳・ごま	
2 金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 774
	中華スープ	豚肉・卵・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・こしょう・はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油・塩こうじ	小麦・卵・大豆・豚肉・とり肉・りんご(えび・カニ)	たんぱく質 34.5 脂質 20.9
	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・大豆ミート・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・麻婆豆腐の素・豆板醤	小麦・大豆・ごま・豚肉・とり肉	塩分 4
5 月	ココアコッパン	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・ココア	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 788 たんぱく質 30.5
	じゃがベーコン	じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉	脂質 25.8 塩分 3.8
	チキンロイヤルカツ	とり肉・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・とり肉・りんご	
6 火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 757
	うずら卵の味噌汁	うずら卵・豚肉・にんじん・だいこん・長ねぎ・油揚げ・油・塩こうじ・味噌・味パック	卵・大豆・豚肉・さば(小麦・ごま)	たんぱく質 28.9 脂質 22.5
	白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	小麦・大豆(卵・乳・カニ)	塩分 2.5
	しょうゆ 紫芋チップス	食塩・大豆・小麦 さつまいも・さとう・植物油脂	小麦・大豆	
7 水	コッパン	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) 837 たんぱく質 28.1
	きのこのクリームスープ	コーン・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・枝豆・キャベツ・ぶなしめじ・バター・こしょう・コーンクリーム・ベシャメルソース・ローコンクチキン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉	脂質 31.1 塩分 3.9
	野菜コロケ	パン粉・乾燥マッシュポテト・さとう・玉ねぎ・でん粉・グリーンピース・とうもろこし・にんじん・食塩・油	小麦・乳・大豆	
	マーマレード	水あめ・さとう・なつみかん・みかん・いよかん	(小麦・乳・大豆・落花生・オレンジ・ごま・バナナ・りんご)	
8 木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 781
	豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんにく・塩こうじ・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ごま油・はるさめ・厚揚げ・オイスターソース・油・たけのこ・テンメシジャン・しょうゆ・コチジャン	小麦・大豆・えび・カニ・いか・ごま・豚肉・さば	たんぱく質 29.7 脂質 20.6
	かにしゅうまい(2個)	玉ねぎ・魚肉すり身・豚脂・かに風味かまぼこ・さとう・かにエキス・食塩・かに・みりん・オイスターソース・しょうが・香辛料・小麦粉	小麦・卵・大豆・カニ・豚肉・ゼラチン	塩分 2.1
9 金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 790
	かぼちゃもち汁	かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・とり肉・なると・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・鯛だし	小麦・大豆・とり肉・さば(卵・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・鮭・ゼラチン)	たんぱく質 31.6 脂質 21.5
	手作りやきとり丼	玉ねぎ・塩こうじ・食塩・こしょう・豚肉・油・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のタレ	小麦・大豆・豚肉・とり肉・りんご	塩分 3
12 月	ねりからし	からし・食塩		
	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) 770 たんぱく質 27.5
	ミートボールのトマト煮	ミートボール・オリーブ油・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・ダイストマト・さとう・豆乳クリーム・にんにく・デミグラスソースフレーク・こしょう・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(卵・えび・カニ)	脂質 30.1 塩分 3.9
13 火	カルシウムチーズオムレツ	卵・植物油脂・食塩・チーズ・乳等を主要原料とする食品・でん粉発酵調味料・小麦粉・さとう	小麦・卵・乳・大豆	
	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 796
	味噌けんちん汁	絹豆腐・だいこん・こんにやく・ごま油・味噌・油揚げ・長ねぎ・ごぼう・にんじん・かつおエキス・味パック・塩こうじ	大豆・ごま・さば(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・とり肉・鮭・ゼラチン)	たんぱく質 23 脂質 23.1
	メンチカツ	とり肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・さとう・しょうゆ・チキンエキス・食塩・香辛料・おろししょうが・でん粉・植物油脂	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・とり肉(卵・えび・カニ)	塩分 2.7
14 水	減塩ソース	黒さとう・リンゴピューレ・トマト・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・とり肉・さば・桃・ゼラチン)	
	フリソ	牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・カラメルソース	乳・大豆(小麦・卵)	
	りんごパン	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・ドライアップル	小麦・卵・乳・りんご	熱量(中学校) 747 たんぱく質 33.1
14 水	ベーコンとうずら卵のスープ	うずら卵・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・チキンコンソメ・こしょう・スープストック	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン	脂質 27.1 塩分 3.8
	ささみチーズフライ	とり肉・プロセスチーズ・植物油脂・トマトケチャップ・さとう・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉	小麦・乳・大豆・とり肉	
	小魚アーモンド	アーモンド・カタクチイワシ・ごま・さとう・食塩	ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・カシューナッツ)	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 789kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.8g 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よ。)
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましょ。
- ★ 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。
- ★ 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/org/2260/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/org/9600.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

～7日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明
～14日～
桜蘭・港北・本室蘭

配合表



メール登録



2020年10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 木	ごはん 白だしおでん さば味噌煮	ごはん・強化米 ミニがんも・魚河岸揚げボール・はんぺんあられ・うずら卵・だいこん・にんじん・こんにやく・しょうが・清酒・みりん・かつおエキス・だし昆布パック・関西風うどんだし さば・でん粉・味噌・さとう	小麦・卵・大豆・ごま・やまいも(乳・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・とり肉・鮭・さば・ゼラチン) 大豆・さば	熱量(中学校) 788 たんぱく質 30.5 脂質 25.4 塩分 3.5
16 金	麦ごはん ホタテとうずら卵のカレー 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・ダイストマト・にんじん・ほたて・油・食塩・うずら卵・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 桃・グラニュー糖	小麦・卵・大豆・とり肉 桃	熱量(中学校) 841 たんぱく質 24.8 脂質 18.3 塩分 2.8
19 月	ごはん 鶏白湯鍋 ちくわ磯辺揚げ	ごはん・強化米 とり肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・にんじん・油揚げ・にら・長ねぎ・はくさい・鶏白湯スープの素・清酒 魚肉すり身・でん粉・食塩・発酵調味料・さとう・植物油・天ぷら粉・アオサ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉(えび・カニ・牛肉・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン) 小麦・大豆	熱量(中学校) 768 たんぱく質 31.2 脂質 24 塩分 3.2
20 火	メロンパン 大豆のトマトシチュー イカリングフライ(2個) 減塩ソース	強力粉・さとう・食塩・脱脂粉乳・鶏卵・イースト・イーストフード・マーガリン・小麦粉・ベーキングパウダー 大豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・ダイストマト・ブロッコリー・さとう・オリーブ油・こしょう・デミグラスソースフレーク・豆乳クリーム・にんにく・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・ワイン・スープストック いか・パン粉・食塩・全卵・香辛料・油 黒さとう・リンゴピューレ・トマト・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・卵・乳・大豆 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・とり肉・バナナ・りんご・ゼラチン 小麦・卵・大豆・いか・ゼラチン(乳・えび・カニ) 大豆・りんご(小麦・乳・えび・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・とり肉・さば・桃・ゼラチン)	熱量(中学校) 839 たんぱく質 26.8 脂質 35.8 塩分 3.4
21 水	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め さんま削り節煮	ごはん・強化米 豚肉・キャベツ・厚揚げ・三温糖・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤味噌・味噌・しょうが・にんにく・油・テンメンジャン・しょうゆ・清酒・トウバンジャン 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・豚肉 小麦・大豆・さば	熱量(中学校) 789 たんぱく質 33 脂質 22.6 塩分 2.5
22 木	揚げパン ラビオリスーフ ビッグ肉団子ケチャップ味(2個) ベビーチーズ	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・油・グラニュー糖 にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ・ブロッコリー・食塩・こしょう・ローコンクチキン・チキンコンソメ・ラビオリ とり肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料・トマトケチャップ・さとう・醸造酢・しょうゆ・しょうが ナチュラルチーズ	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・豚肉・とり肉 小麦・大豆・ごま・豚肉・とり肉・りんご 乳	熱量(中学校) 779 たんぱく質 29 脂質 30.3 塩分 4.8
23 金	ごはん 五目さんぴら 鶏てんぷら梅しそ 韓国のり	ごはん・強化米 豚肉・さつまいも揚げ・塩こうじ・しらたき・さとう・ごま・ごぼう・だいこん・にんじん・ピーマン・ごま油・一味とうがらし・かつおエキス・油・しょうゆ とり肉・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・油・ベーキングパウダー 乾のり・ごま油・食塩	小麦・大豆・ごま・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・とり肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・卵・乳・とり肉 ごま(小麦・大豆・えび・カニ)	熱量(中学校) 799 たんぱく質 32.9 脂質 23.8 塩分 2.7
26 月	ごはん なめこ汁 豚肉の美味だれ炒め チーズワッフル	ごはん・強化米 豆腐・味噌・油揚げ・長ねぎ・わかめ・なめこ・かつおエキス 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・食塩・こしょう・清酒・三温糖・アップルソース・しょうが・にんにく・油・しょうゆ・豆板醤 さとう・小麦粉・チーズ・鶏卵・植物油・脱脂粉乳	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・とり肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉・りんご 小麦・卵・乳	熱量(中学校) 820 たんぱく質 32.4 脂質 24 塩分 3.3
27 火	スライスパン さつまいものクリーム煮 鮭フライ 減塩ソース	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 コーン・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・ベーコン・さつまいも・牛乳・食塩・こしょう・生クリーム・バター・コーンクリーム・チキンコンソメ・クリームシチューフレーク・ベシャメルソース・ローコンクチキン 鮭・パン粉・ショートニング・ぶどう糖・イーストフード・バターミックス・ライ麦粉・コーンフラワー・油 黒さとう・リンゴピューレ・トマト・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・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉 小麦・大豆・鮭(卵・乳) 大豆・りんご(小麦・乳・えび・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・とり肉・さば・桃・ゼラチン)	熱量(中学校) 827 たんぱく質 30.6 脂質 31.5 塩分 4.1
28 水	ごはん 韓国風白玉汁 手羽元やわらか煮	ごはん・強化米 豚肉・煮込みもち・絹豆腐・はくさい・にら・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・コチジャン・清湯スープ・テンメンジャン・赤味噌 鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・水あめ・清酒	小麦・大豆・えび・カニ・いか・ごま・豚肉・とり肉・さば 小麦・大豆・とり肉	熱量(中学校) 734 たんぱく質 27.1 脂質 17.5 塩分 2.5
29 木	ラーメン 室蘭カレーラーメン 鉄腕餃子(2個) 元気ヨーグルト	小麦粉・食塩 玉ねぎ・ソテーオニオン・にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・パインアップルジュース・わかめ・うずら卵・きざみチャーシュー・でん粉・こしょう・にんじんペースト・野菜ベース・ウスターソース・にんにく・がらスープ・カレー粉・カレーフレーク・清湯スープ・黒しょうゆラーメンスープ・油・そばつゆ・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・しょうゆ・みりん・清酒 キャベツ・玉ねぎ・にら・とり肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油・さとう・魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・バナナ・さば・りんご(えび・カニ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・桃・ゼラチン・カシューナッツ) 小麦・大豆・ごま・豚肉・とり肉 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 790 たんぱく質 29.2 脂質 25.7 塩分 5.2
30 金	ごはん 親子煮 おろしハンバーグ ハロウィンデザート	ごはん・強化米 とり肉・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 とり肉・豚肉・玉ねぎ・しょうが・豚脂・でん粉・米粉・トマトペースト・ポークエキス・さとう・食塩・マスタード・香辛料・しょうゆ・おろしだいこん・発酵調味料・オニオンエキス 水あめ・かぼちゃペースト・さとう・植物油・豆乳・大豆粉・食塩	小麦・卵・大豆・とり肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉・とり肉 大豆	熱量(中学校) 803 たんぱく質 32.5 脂質 22.4 塩分 2.5