

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
2	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 751
		すいとん汁	いもち・とり肉・なると・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ	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 33.2 脂質 16.8
		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	塩分 4
4	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 750
		豆腐のオイスターソーススープ	絹豆腐・しょうが・でん粉・長ねぎ・雪の下茸・豚肉・清酒・しょうゆ・オイスターソース・がらすープ・塩ラーメンスープ・清湯スープ・にんにく	小麦・大豆・豚肉・とり肉	たんぱく質 29.4 脂質 21
		あじフライソース	あじ・パン粉・食塩・油 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	小麦・大豆・豚肉 大豆	塩分 3.6
5	木	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・鶏卵・コンパウンドバター	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 862 たんぱく質 35.4
		ペネポロネーゼ	ペネ・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース・パセリ・豚挽肉・バター・ブイヨン・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・油・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・しょうゆ・ミートソース大豆・粉チーズ	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・とり肉・バナナ・りんご・ゼラチン	脂質 29.5 塩分 3.3
		フレーンオムレツ	鶏卵・でん粉・さとう・しょうゆ・醸造酢・米発酵調味料・食塩・和風だし・食用植物油脂	小麦・卵・大豆	
6	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 779
		豚汁	豚肉・にんじん・塩こうじ・つきこんにやく・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	大豆・豚肉・さば	たんぱく質 29.5 脂質 23.6
9	月	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) 747 たんぱく質 31.9
		ポトフ	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・ブイヨン・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・とり肉・ゼラチン	脂質 29.2 塩分 4.8
		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	
		ハイ!チーズ	ナチュラルチーズ	乳	
10	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 797
		三平汁	鮭・じゃがいも・だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが・だし昆布・清酒・食塩・うすくちしょうゆ・かつおエキス	小麦・大豆・鮭(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・とり肉・さば・ゼラチン)	たんぱく質 36.8 脂質 22.3
		チキンカツ納豆	とり肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・植物油脂 大豆・しょうゆ・さとう・みりん・食塩・かつお節エキス・昆布エキス・魚醤・醸造酢	小麦・大豆・豚肉・とり肉 小麦・大豆	塩分 1.4
11	水	背割パン	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) 807 たんぱく質 27.4
		コーンポタージュ(野菜入り)	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・ベシヤメルソース・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 28.5 塩分 4.2
		ポーク焼きそば	小麦粉・食塩・キャベツ・にんじん・中濃ソース・植物油・さとう・豚肉・粉末ソース・香辛料・粉末しょうゆ・ポークエキス	小麦・大豆・えび・豚肉・とり肉・桃・りんご	
12	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 746
		根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・とり肉・油揚げ・干しいたけ・だし昆布パック・かつおだしパック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	小麦・大豆・とり肉・さば	たんぱく質 26.2 脂質 26
		南瓜コロッケ	かぼちゃ・パン粉・玉ねぎ・さとう・乾燥マッシュポテト・食用植物油脂・でん粉・食塩	小麦・大豆	塩分 4.1
		焼きプリンタルト	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・卵・乳・大豆	
13	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 826
		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 32 脂質 25.5
		北海道産ホタテ貝柱フライ(2個)ソース	ほたて貝柱・パン粉・食塩・ぶどう糖・ベーキングパウダー・油 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	小麦・大豆 大豆	塩分 2.3

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 781kcal たんぱく質 30.9g 脂質 24.4g 塩分 3.2g

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

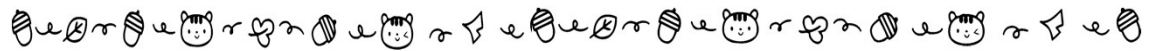
～18日～
室蘭西・星蘭
翔陽・東明

配合表



メール登録





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
16	月	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) 777 たんぱく質 32.7
		洋風すいとん	かぼちゃもち・ベーコン・とり肉・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ぶなしめじ・コーン・牛乳・クリームシチューフ레이크・スープストック・油・食塩・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン	脂質 26.4 塩分 5
		デミグラスソースハンバーグ	とり肉・牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・牛脂・食塩・しょうゆ・ウスターソース・香辛料・植物油脂・加工でん粉・デミグラスソース・トマトケチャップ・さとう・発酵調味料・トマトピューレ・チキンコンソメ・シーズニングオイル	小麦・大豆・牛肉・豚肉・とり肉・りんご(卵・乳・えび・カニ)	
17	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 785
		ごま汁	さといも・こんにゃく・とり肉・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 31.4 脂質 22.3
		豚ヒレカツソース	豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・加工でん粉・パン粉・ショートニング・植物油脂・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	小麦・卵・大豆・豚肉 大豆	塩分 2.8
18	水	黒糖パン	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) 737 たんぱく質 27
		白菜と肉団子のスープ	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・乳・大豆・ごま・豚肉・とり肉・ゼラチン(卵・えび・カニ・牛肉・やまいも・りんご)	脂質 27.7 塩分 3
		コーンフライ	とうもろこし・パン粉・生乳・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)	
19	木	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 864
		チキンカレー	にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・とり肉・牛乳・ディナーカレーフ레이크・ソニオン・アップルソース・ウスターソース・にんにく・油・デミグラスソースフ레이크・トマトケチャップ・パルメントフ레이크・スープストック・塩こうじ	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・鮭)	たんぱく質 27.6 脂質 21.1 塩分 2.9
		洋なし缶	洋なし・さとう	(桃)	
20	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 756
		ガタタンスープ	木綿豆腐・えび・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ごま油・しょうが・にんにく・しょうゆ・とりがらスープ・食塩・シャンタン・こしょう・でん粉	小麦・卵・乳・大豆・えび・牛肉・ごま・豚肉・とり肉・ゼラチン(カニ・落花生・いか・オレンジ・クルミ・鮭・さば・桃・りんご)	たんぱく質 29 脂質 21.1 塩分 2.6
		白身魚フライソース	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油 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	小麦・大豆(卵・乳・カニ) 大豆	
24	火	メロンパン	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	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 760 たんぱく質 28.3
		ホワイトシチュー	とり肉・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레이크・チキンコンソメ・スープストック・塩こうじ	小麦・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン	脂質 29.5 塩分 2.4
		ミートボール(2個)	とり肉・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・とり肉・りんご	
25	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 782
		洋風おでん	だいこん・にんじん・ポークウインナー・こんにゃく・うずら卵・厚揚げ・たこつみれ・とりつみれ・フイヨン・チキンコンソメ・清酒・こしょう・食塩	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・とり肉・ゼラチン	たんぱく質 30 脂質 24.4
		肉しょうまい(2個)	玉ねぎ・豚肉・パン粉・まぐろ・とり肉・さとう・しょうが・グリーンピース・食塩・ごま油・しょうゆ・清酒	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・とり肉	塩分 2.4
26	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 801
		豚骨ラーメン	チャーシュー・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・とり肉・ゼラチン	たんぱく質 33.7 脂質 30.3
		つまみ揚げチリソース和え(2個)	魚肉すり身・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油脂・オキアミ・卵・でん粉・さとう・食塩・醸造酢・合成清酒・にんにく・しょうが・トウバンジャン・中華だし・長ねぎ	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・とり肉	塩分 5.4
27	金	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	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 757
		牛丼	牛肉・しらたき・さとう・たけのこ・たもぎ茸・玉ねぎ・かつおエキス・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・牛肉(えび・カニ・いか・豚肉・とり肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 33.5 脂質 17.3
30	月	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 2.7
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 761
		大根のそぼろ煮	だいこん・にんじん・でん粉・つきこんにゃく・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 31.2 脂質 21.8
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 2.3		

白老産牛肉を使用します

