

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	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) 790 たんぱく質 38.4
		鶏肉のトマト煮	とり肉・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・トマト・にんじん・ブロッコリー・バター・さとう・こしょう・トマトシーズニング・ウスターソース・チキンコンソメ・トマトソース・トマトピューレ・ワイン	小麦・乳・大豆・豚肉・とり肉(オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・バナナ・さば・桃・りんごゼラチン)	脂質 29.5 塩分 3.7
		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	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・とり肉(卵・えび・カニ)	
2	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 744
		いももち入りけんちん汁	絹豆腐・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こんにゃく・いももち・とり肉・しょうゆ・かつおエキス・塩こうじ	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 27.3 脂質 18.9
		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
		ベビーチーズ	ナチュラルチーズ	乳	
3	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 767
		豚丼	豚肉・塩こうじ・しらたき・さとう・三温糖・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・とり肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 35.6 脂質 19.5
		五目厚焼き玉子	鶏卵・さとう・小麦でん粉・食用植物油・にんじん・グリーンピース・ひじき・しいたけ・ねぎ・米発酵調味料・食塩・しょうゆ・和風だし・醸造酢	小麦・卵・大豆	塩分 2.1
4	金 仲良し給食 西いぶり	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 852
		うずら卵のカレー	じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんじん・とり肉・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	小麦・卵・乳・大豆・とり肉	たんぱく質 24.9 脂質 18.1
		カットりんごゼリー和え	りんご・グラニュー糖	りんご	塩分 2.6
7	月	わかめごはん	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう	(えび・カニ)	熱量(中学校) 774
		どさんこ汁	豚肉・にんじん・塩こうじ・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・味噌・コーン・しょうが・油・味パック	乳・大豆・豚肉・さば	たんぱく質 28.6 脂質 17.8
		北海道産ホタテ貝柱フライ(2個)	ほたて貝柱・パン粉・食塩・ぶどう糖・ベーキングパウダー・油	小麦・大豆	塩分 3
		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	
		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	
8	火	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・鶏卵・コンパウンドバター・ココア	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 807 たんぱく質 29.4
		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・食塩・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 28.1 塩分 4.9
		ジャーマンポテト	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・ベーコン・食塩・コーン・にんにく・粒こしょう・スープストック・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン	
9	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 800
		鶏塩鍋	とり肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・はくさい・えのきたけ・鶏塩鍋の素・清酒	小麦・大豆・豚肉・とり肉(卵・乳・えび・カニ・牛肉・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 35.6 脂質 25.2
		さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	大豆・さば	塩分 3.6
10	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 796
		しょうゆラーメン	わかめ・にんじん・長ねぎ・もやし・チャーシュー・なると・豚肉・がらスープ・しょうゆラーメンスープ	小麦・大豆・ごま・豚肉・とり肉(卵・えび・カニ)	たんぱく質 31.3 脂質 31.7
		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・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・X0醤・香辛料・水あめ・食塩・でん粉	小麦・大豆・えび・ごま・豚肉・とり肉	塩分 5.4
		カップレアチーズケーキ	クリームチーズ・さとう・加糖練乳・植物油・ゼラチン・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁	乳・ゼラチン	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 799kcal たんぱく質 31.5g 脂質 25.4g 塩分 3.4g

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

～16日～

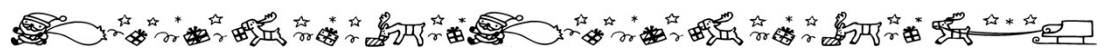
桜蘭・港北・本室蘭

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
11	金	ごはん かわりきんぴら 鶏てんぷら梅しそ	ごはん・強化米 豚肉・ごぼう・にんじん・さつま揚げ・だいこん・しらたき・ごま・さとう・し ょうゆ・かつおエキス・油・一味とうがらし 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・ベーキングパウダー・油	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	熱量(中学校) 788 たんぱく質 33.4 脂質 23.7 塩分 2.4
14	月	スライスパン ベーコンと野菜の クリーム煮 白身魚フライ 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 ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・コーン・にんじん・はくさい・グリーンピース・ パセリ・牛乳・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 レーク・脱脂粉乳・ベシヤメルソース・スープストック 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・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン 小麦・大豆(卵・乳・カニ) 大豆	熱量(中学校) 813 たんぱく質 32 脂質 32.2 塩分 4.4
15	火	ごはん 石狩汁 やきとり丼 ねりからし	ごはん・強化米 鮭・じゃがいも・絹豆腐・だいこん・にんじん・長ねぎ・かつおエキス・ 赤味噌・味噌・だし昆布・油揚げ・塩こうじ 豚肉・玉ねぎ・しょうゆ・みりん風調味料・上白糖・水あめ粉・植物油・ 加工でん粉 からし・食塩	大豆・鮭(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚 肉・とり肉・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉(卵・乳・えび・落花生)	熱量(中学校) 837 たんぱく質 33.5 脂質 28 塩分 2.7
16	水	コッペパン ハッシュドポーク クリスマス メニュー クリスピー フライドチキン クリスマスケーキ	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 ぶなしめじ・豚肉・玉ねぎ・塩こうじ・トマト・にんじん・グリーンピース・バタ ー・食塩・ブイヨン・こしょう・ウスターソース・豆乳クリーム・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・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 とり肉・還元水あめ・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 乳又は乳製品を主要原料とする食品・液全卵・さとう・小麦粉・水あめ・チョコ レート・粉末油脂・ココアパウダー・加糖練乳・加工でん粉	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・とり肉・バナナ・リ んご・ゼラチン 小麦・大豆・とり肉 小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 955 たんぱく質 38 脂質 45.5 塩分 4.7
17	木	ごはん 味噌バター肉じゃが いわしの生姜煮	ごはん・強化米 じゃがいも・しらたき・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・みりん・油・ バター・さとう・しょうゆ・かつおエキス・グリーンピース・塩こうじ いわし・さとう・しょうゆ・還元水あめ・発酵調味料・魚しょう・ 粉末しょうが	小麦・乳・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・と り肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆	熱量(中学校) 802 たんぱく質 32.2 脂質 17.9 塩分 2.4
18	金	ごはん 中華スープ 焼き肉風 クリーム大福	ごはん・強化米 わかめ・卵・長ねぎ・きくらげ・豆腐・清酒・ごま・ごま油・鶏ガラスープパウ ダー・塩ラーメンスープ・にんにく・しょうが・食塩 豚肉・にんじん・玉ねぎ・もやし・焼き肉のたれ・油・塩こうじ グラニュー糖・乳等を主原料とする食品・もち粉・上新粉・ショート ニング・でん粉・水あめ・加糖練乳・クリーミングパウダー	小麦・卵・大豆・ごま・豚肉・とり肉・りんご(え び・カニ) 小麦・大豆・ごま・豚肉・りんご 乳・大豆(小麦・ごま・クルミ・りんご)	熱量(中学校) 787 たんぱく質 30.1 脂質 21.9 塩分 3.9
21	月	バターロール ベーコンと うずら卵のスープ かぼちゃコロケ 小魚アーモンド	強力粉・さとう・食塩・脱脂粉乳・鶏卵・イースト・マーガリン 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 かぼちゃ・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・植物油脂・脱脂粉乳・ 米粉・さとう・食塩 アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	小麦・卵・乳・大豆 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・とり肉・ゼラチン 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) 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) 747 たんぱく質 27.2 脂質 32 塩分 3.8
22	火	ごはん ホタテと豚肉の 中華炒め 焼きビーフン	ごはん・強化米 豚肉・にんにく・ほたて・塩こうじ・薄力粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にん じん・ピーマン・ごま油・厚揚げ・オイスターソース・油・たけのこ・テンメン ジャン・しょうゆ・豆板醤 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	小麦・大豆・ごま・豚肉 大豆・ごま・豚肉・とり肉	熱量(中学校) 744 たんぱく質 30.2 脂質 16.6 塩分 2.7
23	水	黒糖パン 白花豆のシチュー 鉄腕チキンナゲット (2個)	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 とり肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・枝豆・白花豆ペース・クリームコーン・ 生クリーム・牛乳・バター・こしょう・コーンクリーム・ローコンクチキン・チ キンコンソメ・ベシヤメルソース・クリームシチューフレーク とり肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・食塩・香辛料・コーンフラワー・ 米粉・粉末しょうゆ・油	小麦・卵・乳・大豆 小麦・乳・大豆・豚肉・とり肉 小麦・大豆・とり肉	熱量(中学校) 811 たんぱく質 33.8 脂質 32.3 塩分 2.8
24	木	ごはん さつま汁 ささみチーズフライ	ごはん・強化米 さつまいも・にんじん・つきこんにやく・絹豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・ かつおエキス・塩こうじ 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	大豆・豚肉(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・と り肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・乳・大豆・とり肉	熱量(中学校) 771 たんぱく質 25.5 脂質 18 塩分 2.5