

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	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) 788 たんぱく質 35.6 脂質 29.2 塩分 5
		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・にんにく・がらスープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	
		チキンピカタ	鶏肉・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス・しょうゆ・植物油脂・香辛料・全卵・還元水あめ・米粉・チーズ・パセリ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	
		メープルカスタードワッフル	さとう・小麦粉・鶏卵・植物油脂・牛乳・脱脂粉乳・乳又は乳製品を主要原料とする食品・ゼラチン	小麦・卵・乳・ゼラチン	
2	火 節分メニュー	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 789 たんぱく質 33.8 脂質 23 塩分 2.4
		ごま汁	さとも・つきこんにやく・鶏肉・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・鶏肉・さば	
		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	
		節分豆	大豆	大豆(小麦・乳・えび・カニ・落花生・ごま・クルミ・カシューナッツ)	
3	水	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) 811 たんぱく質 31.5 脂質 34.2 塩分 4.1
		チキンフラウンシチュー	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・ぶなしめじ・生クリーム・しょうが・にんにく・油・デミグラスソースフレーク・トマトピューレ・ビーフシチューフレーク・ワイン	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(さば)	
		チーズはんぺんフライ	魚肉すり身・チーズ・液卵白・植物油脂・パン粉・水あめ・コーンフラワー・発酵調味料・さとう・食塩・加工でん粉	小麦・卵・乳・大豆(えび・カニ)	
4	木 らんらん給食	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 902 たんぱく質 28 脂質 31.3 塩分 5.3
		室蘭カレーラーメン	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・チャーシュー・でん粉・こしょう・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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・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)	
		きたあかりコロケ	ぱれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・牛肉・食塩・ぶどう糖・油	小麦・乳・大豆・牛肉	
		ストロベリーカスタードタルト	小麦粉・マーガリン・鶏卵・さとう・食塩・フラワーペースト・乳又は乳製品を主要原料とする食品・加糖練乳・いちご	小麦・卵・乳・大豆	
5	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 817 たんぱく質 41.1 脂質 22.5 塩分 3.5
		すき焼煮	豚肉・玉ねぎ・塩こうじ・しらたき・さとう・焼き豆腐・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ・かつおエキス・しょうゆ	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	
		ちくわ磯辺揚げ	魚肉すり身・でん粉・食塩・発酵調味料・さとう・植物油・小麦粉・アオサ	小麦・大豆	
8	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 740 たんぱく質 34.6 脂質 17.1 塩分 3.1
		のっぺい汁	だいこん・しょうが・でん粉・絹豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・しょうゆ・食塩・かつおエキス	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	
		豚肉の塩ダシ炒め	豚肉・塩こうじ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・鶏塩鍋の素	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	
		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	
9	火	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) 786 たんぱく質 30.5 脂質 25.8 塩分 3.2
		マカロニのグラタン風煮	マカロニ・玉ねぎ・ハム・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・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・乳・大豆・豚肉・鶏肉(卵・落花生・牛肉・ごま・桃・りんご・ゼラチン)	
		ミートボール(2個)	鶏肉・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・鶏肉・りんご	
10	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 752 たんぱく質 23.1 脂質 23 塩分 2.6
		味噌おでん	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・さとう・味噌・赤味噌・しょうゆ・かつおエキス	小麦・卵・大豆・やまいも(乳・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	
		春巻き	小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・でん粉・粉末水あめ・植物油脂・ショートニング・しょうゆ・大豆粉・さとう・鶏肉・カキエキス・コーンフラワー・食塩・はるさめ・おろししょうが・がらスープ・おろしにんにく・脱脂粉乳	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(えび)	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 823kcal たんぱく質 31.9g 脂質 25.7g 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をしております(登録サイト:[http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail\\_k.html](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

～9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
12	金	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 1024
		カツカレー	豚挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・ソテーオニオン・デミグラスカレーフレーク・アップルソース・ウスターソース・にんにく・油・トマトケチャップ・脱脂粉乳・スープストック	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ)	たんぱく質 28.8 脂質 33.4 塩分 3.3
		豚ヒレカツ	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	小麦・卵・大豆・豚肉	
		イチゴのムース	豆乳加工食品・いちご果汁・さとう・水あめ・豆乳・ゼラチン・加工でん粉	大豆・ゼラチン(小麦・卵・乳)	
15	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 826
		具だくさん味噌汁	絹豆腐・つきこんにやく・ごぼう・にんじん・えのきたけ・だいこん・長ねぎ・油揚げ・味噌・かつおエキス	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 26.2 脂質 21.4 塩分 3.2
		照り焼きハンバーグ	鶏肉・たまねぎ・豚脂・豚肉・さとう・食塩・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト・加工でん粉・清酒・小麦不使用しょうゆ・ソテーオニオン・食酢・植物油・みりん・ウスターソース	大豆・豚肉・鶏肉	
		ベビーチーズ	ナチュラルチーズ	乳	
		はちみつレモンゼリー	水あめ・レモン果汁・はちみつ		
16	火	メロンパン	強力粉・さとう・食塩・脱脂粉乳・鶏卵・イースト・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) 751 たんぱく質 27.5
		野菜とウインナーのスープ	はくさい・にんじん・ブロッコリー・あらびきウインナー・玉ねぎ・わかめ・ローコンクチキン・チキンコンソメ・こしょう・パセリ	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ・オレンジ・牛肉・ごま・桃・りんご・ゼラチン)	脂質 30.5 塩分 3.1
		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)	
		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・鶏肉・さば・桃・ゼラチン)	
17	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 863
		豚肉と厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・ごま油・にんにく・しょうゆ・でん粉・さとう・テンメンジャン・豆板醤・オイスターソース	小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 39.3 脂質 25.6
		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 2.4
18	木	スパゲティ	小麦粉	小麦(卵・そば)	熱量(中学校) 864
		ミートソース スパゲティ	玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆ブラミンチ・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(牛肉・さば・ゼラチン)	たんぱく質 36.8 脂質 29 塩分 5.3
		チキンカツ	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	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	
19	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 810
		ちゃんこ鍋	ミートボール・焼きちくわ・油揚げ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・はくさい・たもぎ茸・マロニー・さとう・だし昆布・だしパック・しょうゆ・清酒・スープストック	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン(卵・乳・えび・カニ・ごま)	たんぱく質 26.6 脂質 25.7 塩分 2.5
		さば和風カツ	さば・パン粉・しょうゆ・みりん・さとう・油	小麦・大豆・さば	
22	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 811
		豚キムチ	豚肉・玉ねぎ・もやし・えのきたけ・はくさい・にら・キムチ・長ねぎ・食塩・チーズ・ごま油・こしょう・コチジャン・しょうゆ・清酒	小麦・乳・大豆・えび・カニ・いか・ごま・豚肉・さば・りんご・ゼラチン	たんぱく質 33.9 脂質 22.5
		手羽元やわらか煮	鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・還元水あめ・清酒	小麦・大豆・鶏肉	塩分 1.3
		小魚アーモンド	アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・カシューナッツ)	
		プリン	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)	
24	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 918
		噴火湾汁	噴火湾産ホタテ・にんじん・だいこん・長ねぎ・じゃがいも・絹豆腐・つきこんにやく・だし昆布・味噌・かつおエキス・赤味噌	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 39.1 脂質 29.6
		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・鶏肉・りんご	塩分 3.6
		ねりからし ババロア シュークリーム	からし・食塩 加糖濃縮練乳・全卵・ショートニング・ファットスプレッド・小麦粉・脱脂粉乳・ゼラチン・さとう・食塩	小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン	
25	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 780
		しらたま汁	煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・長ねぎ・塩こうじ・油揚げ・ごぼう・にんじん・なると・白しょうゆ・味パック	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ・ごま)	たんぱく質 27.6 脂質 18.3
		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
26	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 790
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも・しょうが・でん粉・三温糖・厚揚げ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・鶏挽肉・油・かつおエキス・しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 30.1 脂質 20.9
		鶏てんぷら梅しそ	鶏肉・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・卵・乳・鶏肉	塩分 2.3