

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	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 871
	うずら卵のカレー	じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんじん・鶏肉・油・食塩・うずら卵・カレー粉・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・鶏肉	たんぱく質 23.8 脂質 19 塩分 3.1
	りんごゼリー和え 福神漬	りんご・ブロックゼリー だいこん・なす・きゅうり・れんこん・しょうが・なたまめ・しその葉・異性化液糖・しょうゆ・食塩・とうがらし	りんご 小麦・大豆	
2火	バターロール	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・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 764
	ラビオリスープ	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・ラビオリ・コンソメ・ローコンクチキン	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 23.9 脂質 28.1 塩分 4.2
	コーンフライ	とうもろこし・パン粉・生乳・植物油・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・鶏肉・バナナ・鮭・桃・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
3水	ちらし寿司	さとう・醸造酢・にんじん・たけのこ・れんこん・油揚げ・しょうゆ・食塩・食用植物油・かんぴょう・干しいたけ・かつお風味調味料・みりん・昆布エキス・チキンエキス・煮干エキス・ごはん	小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 760
	すまし汁	エビボール・絹豆腐・にんじん・長ねぎ・桜かまぼこ・食塩・だし昆布・だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ	小麦・卵・大豆・えび・豚肉・鶏肉・さば(乳・カニ)	たんぱく質 27.6 脂質 19.7 塩分 4.3
	チキン豆腐バーグ	鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・植物油・さとう・でん粉・脱脂粉乳・食塩・チキンエキス・トマトピューレ	小麦・乳・大豆・鶏肉	
	ひなあられ	もち米・さとう・寒天・加工でん粉	(小麦・卵・乳・大豆・えび・落花生・いか・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・バナナ・鮭・さば・桃・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
4木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 828
	味噌ラーメン	コーン・にら・にんじん・長ねぎ・はくさい・なると・もやし・豚肉・ごま油・粒こしょう・がらすープ・味噌ラーメンスープ・にんにく・しょうが	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば(卵・えび・カニ)	たんぱく質 32.3 脂質 24.3 塩分 4.5
	白花豆コロッケ	いんげんまめ・乾燥マッシュポテト・無塩バター・さとう・食塩・パン粉・でん粉・植物油	小麦・乳・大豆(卵・えび・いか・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン)	
	すだちゼリー	水あめ・さとう・すだち果汁		
5金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 752
	わかめスープ	わかめ・絹豆腐・うずら卵・にんじん・長ねぎ・ごま・食塩・ブイヨン・こしょう・ローコンクチキン	小麦・卵・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン(えび・カニ)	たんぱく質 29.2 脂質 22.8 塩分 2.4
	マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素	小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン	
8月	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) 862
	豚肉と野菜のハヤシ煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・枝豆・さとう・ブロッコリー・オリブ油・こしょう・生クリーム・にんにく・トマトピューレ・ハヤシフ레이크・ビーフシチューフ레이크・スープストック・トマト	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(卵・落花生・ごま・さば・桃)	たんぱく質 34.6 脂質 39.2 塩分 4.1
	鉄腕チキンナゲット(2個)	鶏肉・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・大豆・鶏肉	
	クリームゴールド	食用油脂・さとう・粉末水あめ・ホエイパウダー・全粉乳・脱脂粉乳・食塩	乳・大豆(小麦・落花生)	
9火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 762
	さつまい	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・鶏肉・味噌・かつおエキス・塩こうじ	大豆・鶏肉(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 29 脂質 16.6 塩分 3.1
	かれいの唐揚げ	かれい・パン粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油	小麦・大豆	
	しょうゆ	食塩・脱脂加工大豆・小麦	小麦・大豆	
10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) 860
	コーンポタージュ	牛乳・コーン・パセリ・食塩・こしょう・にんじんペースト・生クリーム・野菜ベース・コーンクリーム・ローコンクチキン	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ・牛肉)	たんぱく質 26.9 脂質 32.6 塩分 3.2
	野菜もっちゃんフライ	じゃがいも・にんじん・ごぼう・長ねぎ・乾燥おから・パン粉・玉ねぎ・キャッサバでん粉・鶏肉・プロセスチーズ・さとう・みりん風調味料・しょうゆ・かつお節・調合油・食塩・上新粉	小麦・乳・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・クルミ・バナナ・鮭・さば・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
	果肉入りフルーツゼリー	りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・バインアップルシラップ漬け・水あめ	りんご(小麦・卵・乳)	


◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 790kcal たんぱく質 30.0g 脂質 24.6g 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](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  
～10日～  
桜蘭・港北・本室蘭  
～16日～  
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

配合表




メール登録



2021年3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
11 木	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 749
	<b>白だしおでん</b> 	ミニがんと・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・関西風うどんだし	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)	たんぱく質 27.6 脂質 22.7 塩分 3.3
	<b>いわしの梅煮</b>	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	
12 金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 750
	<b>ベーコンと うずら卵のスープ</b>	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・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 35.6 脂質 20.7
	<b>豚肉の生姜炒め</b>	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
15 月	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 780
	<b>洋風肉じゃが</b>	じゃがいも・豚肉・塩こうじ・玉ねぎ・さやいんげん・にんじん・油・さとう・カレー粉・トマトケチャップ・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質 31.7 脂質 17.8
	<b>照り焼きチキン</b>	鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび)	塩分 2.6
16 火	<b>黒糖パン</b>	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) 790 たんぱく質 33.5
	<b>スパゲティ入り コーンスープ</b>	スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・クリームコーン・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・無塩バター・こしょう・パセリ	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 25.8 塩分 3.2
	<b>白身魚フライ</b>	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	小麦・大豆(卵・乳・カニ)	
17 水	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 752
	<b>鶏ごぼう汁</b>	鶏肉・塩こうじ・油揚げ・ごぼう・にんじん・長ねぎ・こんにやく・白しょうゆ・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)	たんぱく質 32.9 脂質 22.5
	<b>豚肉と春雨の中華炒め</b>	豚肉・塩こうじ・にんじん・ピーマン・しいたけ・たけのこ・油・さとう・もやし・ごま油・はるさめ・オイスターソース・しょうが・しょうゆ・清酒・豆板醤	小麦・大豆・ごま・豚肉	塩分 2.8
18 木	<b>うどん</b>	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 767
	<b>根菜うどん</b>	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・塩こうじ・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・鶏肉・さば	たんぱく質 24.8 脂質 30.8
	<b>しらす入りがき揚げ</b>	小麦粉・玉ねぎ・パーム油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・しゅんぎく・ベーキングパウダー	小麦・大豆(えび・カニ)	塩分 4.2
	<b>焼きプリンタルト</b>	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	
19 金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 764
	<b>ガタタンスープ</b>	木綿豆腐・むきえび・豚肉・塩こうじ・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・とりがらスープ・シャンタン	小麦・卵・乳・大豆・えび・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・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 32.5 脂質 23 塩分 2.6
	<b>さば味噌煮 韓国のり</b>	さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料 乾のり・ごま油・食塩	大豆・さば ごま(小麦・大豆・えび・カニ)	
22 月	<b>ココアスライス</b>	ココア・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 33
	<b>チキンミネストローネ</b>	ベーコン・オリーブ油・鶏肉・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・食塩・ブイヨン・こしょう・にんにく・コンソメ・トマトケチャップ・ワイン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 25.3 塩分 5.3
	<b>ジャーマンポテト</b>	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ベーコン・コーン・にんにく・粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	
	<b>ハイ!チーズ</b>	ナチュラルチーズ	乳	
23 火	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 836
	<b>厚揚げの四川風煮</b>	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 30.3 脂質 27.7 塩分 2.3
	<b>黒はんぺんフライ</b>	いわし・でん粉・液卵白・魚肉すり身・玉ねぎ・植物油脂・さとう・しょうゆ・食塩・おろししょうが・パン粉・乾燥卵白・あおさ粉	小麦・卵・乳・大豆(えび・カニ)	
24 水	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 790
	<b>豚汁</b>	豚肉・にんじん・塩こうじ・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 30.7 脂質 23.8
	<b>真ほっけ塩ザンギ</b> <small>骨に気をつけて食べましょう♪</small>	真ほっけ・でん粉・小麦粉・食塩・こしょう・しょうが・にんにく・油	小麦	塩分 2.4
	<b>チーズデザート (アップル)</b>	りんご果肉シロップ漬・クリームチーズ・さとう・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	