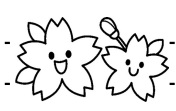




日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ()はコンタミネーション※	栄養価
7	水	ソフトフランスパン	小麦粉・食塩・イースト・さとう・ラード・麦芽エキス・上新粉	小麦・豚肉	熱量(中学校) 763
		ペネポロネーゼ	ペネ・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース・パセリ・豚挽肉・バター・ブイヨン・こしょう・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・油・デミグラスソースフレーク・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・しょうゆ・ミートソース大豆・粉チーズ	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン	たんぱく質 34.8 脂質 28.4 塩分 3.6
		ハーフステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	鶏肉	
8	木	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) 750
		さつま汁	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 29.5 脂質 14.2 塩分 3.5
		いわしの生姜煮	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・大豆	
9	金	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 826
		なかよしカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・トマト・食塩・油・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・大豆・鶏肉	たんぱく質 27 脂質 16.3 塩分 2.7
		洋なし缶	洋なし・ざらめ糖グラニュー糖	(桃)	
12	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 840
		味噌バター肉じゃが	じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・さとう・グリーンピース・バター・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	小麦・乳・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 30.2 脂質 23.5 塩分 2.2
		さば和風カツ	さば・パン粉・しょうゆ・みりん・さとう	小麦・大豆・さば	
13	火	バーガーパン	小麦粉・生イースト・さとう・食塩・脱脂粉乳・液卵・無塩マーガリン(大豆含む)	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 819
		クラムチャウダー	ほたて貝柱・ベーコン・じゃがいも・アスパラ・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・食塩・こしょう・生クリーム・ローコンクチキン・チキンコンソメ・クリームポタージュ・パセリ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 32.1 脂質 34.6 塩分 4.3
		デリヤキハンバーグ	鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・乾燥卵白・水あめ・清酒・チキンエキス	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	
		アップルパイ	小麦粉・マーガリン・全卵・脱脂粉乳・食塩・りんご・さとう・ブルーベリー・レモン果汁	小麦・卵・乳・大豆・りんご	
14	水	菜の花ごはん	ごはん・大根葉・大豆・ぶどう糖・食塩	大豆	熱量(中学校) 760
		お祝いしらたま汁	煮込みもち紅・煮込みもち・ごぼう・にんじん・桜かまぼこ・長ねぎ・鶏肉・だいこん・しょうゆ・かつおエキス・白しょうゆ・食塩	小麦・卵・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 29.1 脂質 14.4 塩分 4
		豚肉の塩ダレ炒め	豚肉・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	
		お祝いゼリー	豆乳クリーム・さとう・水あめ・いちご	大豆(小麦・卵・乳)	
15	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 783
		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・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 31.3 脂質 30.1 塩分 4.7
		タコ型たこ焼き	かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・植物油・ねぎ・しょうが酢漬・さとう・食塩	小麦・大豆	
		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	
16	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 758
		鶏塩鍋	鶏肉・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・鶏肉(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 28.7 脂質 23.5 塩分 3.3
		春巻き	小麦粉・キャベツ・ラード・たけのこ・油脂加工品・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 799kcal たんぱく質 32.5g 脂質 24.5g 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よう。
- ★ 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よう。
- ★ 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>)

※アレルギー物質として特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目を記載しています。

なお、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

～21日～
室蘭西・星蘭
翔陽・東明

配合表



メール登録



2021年4月分 室蘭市献立表(中学校)



日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ()はコンタミネーション※	栄養価
19	月	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) 772 たんぱく質 27.5
		ABCスープ	玉ねぎ・にんじん・ABCマカロニ・じゃがいも・パセリ・ぶなしめじ・オリーブ油・食塩・こしょう・ベーコン・コーン・しょうが・にんにく・ローコンクチキン・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 26.7 塩分 3.5
		メンチカツ	鶏肉・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・鶏肉 (卵・えび・カニ)	
		フリン	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)	
20	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 824
		かわりきんぴら	豚肉・ひじき・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	小麦・大豆・ごま・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 30.6 脂質 26.1
		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	小麦・卵・乳・大豆(えび・カニ)	塩分 2.4
		のりたまふりかけ	いりごま・鶏卵加工品・さとう・小麦粉・食塩・海苔・大豆加工品・加工油脂・こしあん・さば削り節・味噌・乳製品・チキンエキス・鰹節エキス・魚介エキス・昆布エキス・パーム油・鶏肉粉末・でん粉・しょうゆ・鶏脂・あおさ・抹茶・みりん・イースト・還元水あめ	小麦・卵・乳・大豆・ごま・鶏肉・さば	
21	水	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) 857 たんぱく質 44.2
		鶏肉のトマト煮	鶏肉・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・トマト・さとう・にんじん・ブロッコリー・バター・こしょう・トマトシーズニング・ウスターソース・トマトソース・トマトピューレ・ワイン・チキンコンソメ	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(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 29.6 塩分 4.2
		白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩	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)	
22	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 820
		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・でん粉・さとう・ごま油・オイスターソース・にんにく・テンメンジャン・豆板醤・しょうゆ	小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 38.9 脂質 22.5
		かに玉	鶏卵・かまぼこ・たけのこ水煮・にんじん・さとう・グリーンピース・でん粉・りんご酢・みりん・乾燥しいたけ・発酵調味料・魚介エキス・大豆油・しょうゆ・ポークエキス・オイスターソース・ごま油・かにエキス	小麦・卵・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉・さば・りんご	塩分 2.4
23	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 832
		豆腐のカレーソース煮	木綿豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・アップルソース・しょうが・油・食塩・中濃ソース・トマトケチャップ・鶏がらスープ・カレーフレーク・しょうゆ・ワイン	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご(牛肉・ゼラチン)	たんぱく質 34.7 脂質 27.4 塩分 2.2
26	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 782
		すき焼煮	豚肉・玉ねぎ・はくさい・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)	たんぱく質 38.2 脂質 21.2
27	火	チキン味噌カツ	鶏肉・味噌・食塩・パン粉・米粉・でん粉・香辛料・植物油脂	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	塩分 3
		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) 824 たんぱく質 30.2
		アスパラのクリーム煮	ペンネ・アスパラ・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・ブイヨン・こしょう・生クリーム・ベーコン・コーン・コーンクリーム・クリームシチューフレーク・ベシヤメルソース・ローコンクチキン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 30.6 塩分 3.7
28	水	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	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 778
		水餃子スープ	水ぎょうざ・にんじん・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・がらスープ・チキンコンソメ・清酒・しょうゆラーメンスープ	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ)	たんぱく質 28.6 脂質 21.4
30	金	チンチャオソース	豚肉・にんじん・ピーマン・たけのこ・油・チンチャオソースの素	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ)	塩分 2.8
		らんらん給食	ごはん	ごはん・強化米	熱量(中学校) 800
		うずら卵の味噌汁	うずら卵・鶏肉・にんじん・だいこん・長ねぎ・油揚げ・油・味噌・塩こうじ・味パック	卵・大豆・鶏肉・さば(小麦)	たんぱく質 36 脂質 25.2
手作りやきとり丼	玉ねぎ・塩こうじ・食塩・油・こしょう・豚肉・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 2.5		
ねりからし	からし・食塩				