

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
6	木	竹の子ごはん	ごはん・たけのこ・しょうゆ・鶏肉・油揚げ・食塩・醸造調味料・食用植物油脂・さとう・かつお節エキス・昆布エキス・ポークエキス	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 732 たんぱく質 26
		なめこ汁	絹豆腐・味噌・油揚げ・にんじん・長ねぎ・わかめ・なめこ・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)	脂質 20.7 塩分 5.1
		味付きジャンボ肉団子(2個)	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・さとう・しょうゆ・食塩・チキンブイヨン・揚げ油・醸造酢・オイスターエキス・ポークエキス	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
7	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 789
		ずりみ汁	サーデインボール・だいこん・にんじん・長ねぎ・油揚げ・味パック・味噌・しょうが	小麦・卵・大豆・さば	たんぱく質 30.4 脂質 19.9
		大豆の磯煮	大豆・つきこんにやく・三温糖・にんじん・ひじき・豚肉・油・みりん・さやいんげん・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ)	塩分 2.5
		アセロラゼリー	さとう・水あめ・アセロラ濃縮果汁・レモン濃縮果汁・寒天		
10	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 777
		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・だし昆布パック・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 25.2 脂質 21.8 塩分 2.8
		黒はんぺんフライ	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・あおさ粉	小麦・卵・乳・大豆(えび・カニ)	
11	火	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) 780 たんぱく質 30.6
		春野菜のシチュー	じゃがいも・アスパラ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・にんじん・クリームコーン・鶏肉・牛乳・バター・こしょう・生クリーム・コーンクリーム・クリームシチューフレーク・ローコンクチキン・チキンコンソメ・ベシャメルソース	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 31.5 塩分 3.8
		キャベツメンチカツ	キャベツ・鶏肉・豚脂・ポークオイル・パン粉・コーンフラワー・植物油脂・でん粉・さとう・食塩・ポークエキス・しょうゆ・香辛料	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ)	
12	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 781
		ごま汁	さといも・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	たんぱく質 33.4 脂質 21.3
		にしんの照り煮	にしん・さとう・しょうゆ・みりん・レモン果汁・かつお節・米でん粉	小麦・大豆	塩分 2.9
		きくらげのり	しょうゆ・さとう・水あめ・のり・きくらげ	小麦・大豆	
13	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 714
		山菜うどん	山菜ミックス・鶏肉・油揚げ・焼きちくわ・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・かつおだしパック・だし昆布パック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	小麦・大豆・鶏肉・さば(えび・カニ・ごま)	たんぱく質 27.2 脂質 26.1
		きたあかりコロケ	ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油	小麦・乳・大豆・牛肉	塩分 4.3
		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・植物油脂・ゼラチン・脱脂粉乳・濃縮レモン果汁	乳・ゼラチン	
14	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 765
		根菜のコロコロ煮	鶏肉・にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・たけのこ・こんにやく・大豆・枝豆・さとう・なると・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒	小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 32.1 脂質 19.8
		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 2.4
17	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) 791 たんぱく質 29.7
		ワンタンスープ	肉入り冷凍ワンタン・にんじん・長ねぎ・はくさい・豚肉・こしょう・しいたけ・がらスープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	脂質 35 塩分 4.8
		鮭メンチカツ(マヨネーズ)	さけ・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・でん粉・豚コラーゲン・さとう・食塩・食用油脂・醸造酢・ゼラチン・卵黄・卵白・香辛料・ベーキングパウダー	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鮭・ゼラチン	
		チルドチョコ	食用油脂・さとう・カカオマス・ココアパウダー・全粉乳・大豆粉・食塩	乳・大豆(小麦・落花生)	
18	火	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 884
		ポークカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・豚肉・塩こうじ・油・カレーフレーク・ソニオン・デミグラスソースフレーク・アップルソース・ウスターソース・にんにく・トマトケチャップ・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・鮭)	たんぱく質 25.3 脂質 22.8
		冷凍フルーツのゼリー和え	ブロックゼリー・パイナップル・黄桃・りんご・さとう	桃・りんご	塩分 3

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 790kcal たんぱく質 30.1g 脂質 25.3g 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> )

※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

～19日～  
桜蘭・港北・本室蘭


配合表



メール登録





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	水 給食で世界を巡ろう 第二弾 ドイツ	<b>バターパン</b>	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・鶏卵・コンパウンドバター・食塩・イースト	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 817
		<b>アイントップフ</b>	鶏肉・ベーコン・キャベツ・にんじん・セロリ・大豆・いんげんまめ・クリームコーン・コンソメ・食塩・ローコンクチキン・こしょう	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 32.1 脂質 34.6 塩分 4.5
		<b>ポテトとウインナーのソテー</b> <b>焼きプリンタルト</b>	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ポークウインナー・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・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・卵・乳・大豆	
20	木	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 766
		<b>しらたま汁</b>	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・味パツク	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ・ごま)	たんぱく質 25.5 脂質 17.1 塩分 1.9
		<b>豚ヒレカツ</b>	豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油	小麦・卵・大豆・豚肉	
		<b>減塩ソース</b>	黒さとう・リンゴピューレ・トマトジュース・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)	
21	金 らんらん給食	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 777
		<b>うずら卵入り春雨スープ</b>	はるさめ・うずら卵・にんじん・長ねぎ・しいたけ・こしょう・食塩・でん粉・はくさい・肉団子・清湯スープ・中華調味料	小麦・卵・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉(乳・えび・牛肉・やまいも・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 31.8 脂質 19.8 塩分 3.4
		<b>回鍋肉</b>	豚肉・たけのこ水煮・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・厚揚げ・ホイコーローソース・油	小麦・大豆・ごま・豚肉	
		<b>元気ヨーグルト</b>	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	乳・ゼラチン	
24	月	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 798
		<b>厚揚げと大根のオイスターソース煮</b>	厚揚げ・だいこん・にんじん・豚肉・うずら卵・チンゲンサイ・油・しょうが・にんにく・さとう・オイスターソース・しょうゆ・みりん・ごま油	小麦・卵・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 30 脂質 25.4 塩分 2
		<b>ホタテ風味フライ(2個)</b>	魚肉・でん粉・卵白粉・植物油・食塩・さとう・かにエキス・発酵調味料・パン粉・ショートニング・香辛料・ベーキングパウダー	小麦・卵・大豆・カニ	
25	火	<b>バターロール</b>	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) 809
		<b>ブロッコリー入りシチュー</b>	ブロッコリー・にんじん・玉ねぎ・ベーコン・牛乳・生クリーム・脱脂粉乳・コーンクリーム・こしょう・スープストック・ベシャメルソース・バター・クリームシチューフレーク・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 31.2 脂質 34.4 塩分 4.3
		<b>おろしハンバーグ</b>	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・しょうが・豚脂・でん粉・米粉・トマトペースト・ポークエキス・さとう・食塩・マスタード・パン酵母・香辛料・しょうゆ・おろしだいこん・発酵調味料・オニオンエキス	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	
26	水	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 748
		<b>相性汁</b>	鶏肉・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・絹豆腐・長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパツク・牛乳	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 30.4 脂質 18.1 塩分 2.4
		<b>あじフライ</b>	あじ・パン粉・食塩・油	小麦・大豆・豚肉	
27	木	<b>スパゲティ</b>	小麦粉	小麦(卵・そば)	熱量(中学校) 818
		<b>トマトのクリームスパゲティ</b>	玉ねぎ・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・脱脂粉乳・油・こしょう・ベーコン・チーズ・生クリーム・チキンコンソメ・ベシャメルソース・トマトソース・クリームポタージュ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 30.1 脂質 26.9 塩分 4.8
		<b>アンサンブルエッグ</b>	鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・さとう・でん粉・植物油・食酢・食塩	卵・乳・豚肉	
28	金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 832
		<b>豆腐のカレーソース煮</b>	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
31	月	<b>スライSPAN</b>	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) 842
		<b>ポークビーンズ</b>	ベーコン・じゃがいも・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・マッシュルーム・油・食塩・こしょう・大豆・いんげんまめ・コーン・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・トマトケチャップ・トマトソース・ローコンクチキン・ワイン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・りんご(落花生・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・バナナ・桃・ゼラチン)	たんぱく質 35.6 脂質 32.5 塩分 4.4
		<b>若鶏のごま照り焼き</b>	鶏肉・パン粉・植物油・ごま・しょうゆ・さとう・発酵調味料・チキンエキス・食塩・粉末がらスープ・魚介エキス	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
		<b>クリームゴールド</b>	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)	