



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
1	火	ごはん さつまい いわしの梅煮	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・鶏肉・味噌・かつおエキス・塩こうじ 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	大豆・鶏肉(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆	熱量(中学校) 744 たんぱく質 27.4 脂質 16.7 塩分 2.6
2	水	糖蜜パン 白菜と肉団子の スープ イカリングフライ (2個) はちみつレモンゼリー	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 にんじん・肉団子・マロニー・長ねぎ・はくさい・パセリ・食塩・粒こしょう・しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒・スープストック いか・パン粉・食塩・全卵・香辛料・油 糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ・ゲル化剤	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン(卵・えび・カニ・牛肉・やまいも・りんご) 小麦・卵・大豆・いか・ゼラチン(乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 792 たんぱく質 29.7 脂質 24.3 塩分 3.6
3	木	ごはん ジャージャー豆腐 家常豆腐 焼きビーフン	ごはん・強化米 豚肉・しょうゆ・さとう・厚揚げ・こまつな・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・しいたけ・油・赤味噌・しょうが・豆板醤・清酒 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・豚肉 大豆・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 780 たんぱく質 29.3 脂質 19.9 塩分 2.2
6月4日~10日は歯と口の健康週間					
4	金	麦ごはん カミカミカレー 黄桃缶	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・豚肉・さやいんげん・れんこん・いか・玉ねぎ・にんじん・牛乳・油・ディナーカレーフレーク・給食用カレーフレーク・ソテーオニオン・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・塩こうじ 桃・グラニュー糖	小麦・乳・大豆・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ)	熱量(中学校) 892 たんぱく質 28.8 脂質 21.9 塩分 2.9
7	月	ごはん いももち入り けんちん汁 ジンギスカン 紫芋チップス	ごはん・強化米 絹豆腐・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こんにやく・いももち・鶏肉・しょうゆ・かつおエキス 玉ねぎ・ピーマン・にんじん・もやし・ラム肉・ジンギスカンのタレ さつまいも・さとう・植物油脂	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・桃・りんご	熱量(中学校) 745 たんぱく質 31.1 脂質 19 塩分 2.3
8	火	コッペパン ポークストロガノフ 鮭メンチカツ (マヨネーズ) フラック& ホワイトクリーム	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 豚肉・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・ソテーオニオン・じゃがいも・生クリーム・ウスターソース・にんにく・バター・デミグラスソースフレーク・ハヤシフレーク・ワイン・トマト・スープストック・トマトソース さけ・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・でん粉・さとう・食塩・醸造酢・ゼラチン・卵・香辛料・ベーキングパウダー・打ち粉 砂糖・植物油脂・ココア・全粉乳・カカオマス・脱脂粉乳・ココアバター	小麦・卵・乳 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・落花生・オレンジ・キウイフルーツ・ごま・桃) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鮭・ゼラチン 乳・大豆	熱量(中学校) 987 たんぱく質 37.9 脂質 44.3 塩分 4.5
9	水	ごはん 肉じゃが つまみ揚げ チリソース和え (2個) かむふりかけ (野菜と雑穀)	ごはん・強化米 じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・グリーンピース・しょうゆ・三温糖・みりん・油・かつおエキス 魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油脂・オキアミ・卵・でん粉・さとう・食塩・醸造酢・合成清酒・にんにく・しょうが・トウバンジャン・中華だし・長ねぎ 煎り米・塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根菜)・うるちひえパフ・さとう・でん粉・乾燥マッシュポテト・とうもろこしフレーク・キヌアパフ・食塩・トマトフレーク・還元水飴・モロヘイヤ粉末・かぼちゃ粉末・昆布エキス・鰹削り節粉末	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 764 たんぱく質 27.7 脂質 17.3 塩分 2.7
10	木	ラーメン 味噌ラーメン 鉄腕餃子(2個) ベビーチーズ	小麦粉・食塩 ほうれん草・ごま・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・もやし・豚挽肉・ごま油・しょうが・にんにく・がらスープ・味噌ラーメンスープ・豆板醤 キャベツ・玉ねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油脂・さとう・魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・大豆粉 ナチュラルチーズ	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉 乳	熱量(中学校) 755 たんぱく質 31.3 脂質 27.8 塩分 4.8
11	金	ごはん 鶏白湯鍋 白身魚フライ 減塩ソース	ごはん・強化米 鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にら・にんじん・長ねぎ・はくさい・鶏白湯スープの素・清酒 ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油 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・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・牛肉・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン) 小麦・大豆(卵・乳・カニ) 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)	熱量(中学校) 794 たんぱく質 33.4 脂質 23.8 塩分 3.2
14	月	ソフトフランスパン ペネポロネーゼ ハーブステーキ	小麦粉・食塩・イースト・さとう・ラード・麦芽エキス・上新粉 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 鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	小麦・豚肉 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン 鶏肉	熱量(中学校) 752 たんぱく質 34.4 脂質 28.3 塩分 3.5

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 791kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.8g 塩分 3.1g 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>)

今日の当日パン

～2日～
西・星蘭・翔陽・東明
～16日～
桜蘭・港北・本室蘭



配合表

メール登録



※ 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。



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
15	火	ごはん 豚肉と厚揚げの旨塩あんかけ	ごはん・強化米 豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・れんこん・長ねぎ・でん粉・ごま油・油・にんにく・しょうゆ・食塩・こしょう・しょうが・がらスープ・塩ラーメンスープ	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 864 たんぱく質 39.5 脂質 27 塩分 2.9
		ちくわ磯辺揚げ	魚肉すり身(たら・ぐち)・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	
16	水	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) 849 たんぱく質 33
		枝豆のポタージュ 	玉ねぎ・にんじん・枝豆・コーン・牛乳・キャベツ・ブロッコリー・バター・枝豆ペースト・生クリーム・ベーコン・野菜ベース・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・鶏肉(えび・カニ・牛肉・ゼラチン)	脂質 33.8 塩分 3.9
		真だらガーリックフライ	真だら・パン粉・食塩・ガーリックパウダー・こしょう・油	小麦・大豆	
17	木	ごはん 具だくさん味噌汁	ごはん・強化米 絹豆腐・つきこんにゃく・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)	熱量(中学校) 745 たんぱく質 31.9 脂質 20
		鶏てり井の具 <small>ご飯にのせて食べてね♪</small>	鶏肉・長ねぎ・にんじん・キャベツ・きざみのり・塩こうじ・三温糖・ごま・油・しょうが・しょうゆ・みりん・清酒	小麦・大豆・ごま・鶏肉	塩分 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)	
18	金	ごはん チーズタッカルビ	ごはん・強化米 鶏肉・塩こうじ・さつまいも・三温糖・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ごま油・食塩・エリンギ・鶏ガラスープパウダー・チーズ・しょうが・にんにく・コチジャン・しょうゆ・清酒	小麦・乳・大豆・ごま・鶏肉	熱量(中学校) 767 たんぱく質 26.6 脂質 20.5 塩分 1.7
		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・しょうゆ・ショートニング・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)	
21	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮	ごはん・強化米 だいこん・こんにゃく・にんじん・たけのこ・さやいんげん・なると・うずら卵・鶏肉・三温糖・しょうが・にんにく・大根・酢・かつおエキス・しょうゆ	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・りんご・ゼラチン)	熱量(中学校) 788 たんぱく質 32.2 脂質 23.9
		さばの和風カレー煮	さば・しょうゆ・さとう・みりん・昆布エキス・でん粉・カレー粉・オニオンエキス	小麦・大豆・さば	塩分 2.8
22	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・ベーキングパウダー	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 748 たんぱく質 27
		野菜とウインナーのスープ	ベーコン・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・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・オレンジ・牛肉・ごま・桃・りんご・ゼラチン)	脂質 32 塩分 3.4
		ささみチーズフライ	鶏肉・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	小麦・乳・大豆・鶏肉	
23	水	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め	ごはん・強化米 豚肉・にんにく・塩こうじ・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ごま油・はるさめ・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	小麦・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 784 たんぱく質 30.3 脂質 21.4 塩分 1.9
		肉しょうまい(2個)	玉ねぎ・豚肉・パン粉・まぐろ・鶏肉・さとう・しょうが・グリーンピース・食塩・ごま油・しょうゆ・清酒	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
24	木	うどん 関西風うどん	小麦粉・食塩 にんじん・長ねぎ・鶏肉・うずら卵・かまぼこ・だし昆布パック・関西風うどんだし・清酒・食塩	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・卵・大豆・鶏肉(さば)	熱量(中学校) 767 たんぱく質 31.5 脂質 27.2
		白花豆コロッケ	白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・さとう・食塩・パン粉・でん粉・植物油脂	小麦・乳・大豆(卵・えび・いか・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン)	塩分 3.8
		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	
		ごはん 鶏ごぼう汁	ごはん・強化米 鶏肉・こんにゃく・厚揚げ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・かつおエキス・本がらミックス・味噌	大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・鮭・さば)	たんぱく質 41 脂質 18.8
25	金	豚肉の生姜炒め	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
		28	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
ベーコンとうずら卵のスープ	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	脂質 33 塩分 4.1
ビッグ肉団子 ケチャップ味(2個)	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油脂・香辛料・トマトケチャップ・さとう・醸造酢・しょうゆ・しょうが			小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・りんご	
クリームゴールド	食用油脂・糖類(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)	
29	火	ごはん 根菜汁 	ごはん・強化米 鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな・絹豆腐・さといも・しょうゆ・だし昆布パック・だしパック・食塩	小麦・大豆・鶏肉・さば	熱量(中学校) 765 たんぱく質 25.8 脂質 20.2
		かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・植物油脂・還元水あめ・さとう・しょうゆ・発酵調味料・香辛料・ウスターソース	小麦・大豆・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	塩分 1.9
30	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) 804 たんぱく質 34.8
		コーンシチュー	ベーコン・コーン・にんじん・クリームコーン・じゃがいも・枝豆・玉ねぎ・牛乳・コーンクリーム・油・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 25.2 塩分 3.6
		てりやきチキン	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)	