



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	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) 708 たんぱく質 34.4
		野菜とウインナーのスープ まだら真鱈のスパイス揚げ	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・コンソメ・こしょう・パセリ 真鱈・でん粉・食塩・粉末醤油・糖類・香辛料(パプリカ粉・ガーリック粉・赤唐辛子・大豆粉・胡椒)・油	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) 小麦・大豆(卵・乳)	脂質 25.1 塩分 4.2
2	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 741
		大根のそぼろ煮	豚挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにやく・でん粉・さとう・さやいんげん・油・しょうゆ・チキンコンソメ・清酒	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 24.8 脂質 21.3
		つまみ揚げ チリソース和え(2個)	魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油・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・香辛料抽出物	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	塩分 2.6
3	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 790
		ごま汁 さばの和風カレー煮	里芋・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 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・ごま・鶏肉・さば 小麦・大豆・さば	たんぱく質 32.8 脂質 26 塩分 2.8
6	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 755
		ためき汁 白身魚フライ 減塩ソース	こんにやく・ほうれん草・ごぼう・だいこん・にんじん・しいたけ・油揚げ・味噌・油・一味とうがらし・厚揚げ・かつおエキス 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・とうもろこしでん粉・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料	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) 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)	たんぱく質 25.6 脂質 21 塩分 3.1
7	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) 822
		ニョッキのクリーム煮	コーン・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・牛乳・バター・食塩・こしょう・ベーコン・ポテトニョッキ・クリームコーン・生クリーム・コーンクリーム・クリームシチューフ레이크・チキンコンソメ・スープストック・ベシャメルソース	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 31.2 脂質 36.9
		 パンにはさんで食べよう♪ テリヤキハンバーグ スライスチーズ	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 ナチュラルチーズ	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご 乳	塩分 5.1
8	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 767
		鶏塩鍋 いわしの生姜煮	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 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・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) 小麦・大豆	たんぱく質 34.6 脂質 20.8 塩分 3.5
9	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 736
		味噌ラーメン	コーン・にら・にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・たけのこ・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	たんぱく質 29.2 脂質 22.9
		牛肉コロケ	パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・パーム油・さとう・でん粉・しょうゆ・牛肉・食塩・油	小麦・乳・大豆・牛肉	塩分 3.1
		小魚アーモンド	アーモンド・カタクチワシ・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)	
10	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 745
		ラビオリ中華スープ ホイコーロー 回鍋肉	ポークラビオリ・絹豆腐・長ねぎ・にんじん・もやし・えのきたけ・こしょう・食塩・でん粉・清湯スープ・中華調味料 豚肉・たけのこ・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・カニ・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 29.5 脂質 17.4 塩分 2.8
13	月	小型コッペパン	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) 778
		ペンネボロネーゼ	ペンネ・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레이크・トマトケチャップ・ハヤシフ레이크・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 34.5 脂質 28.3
		ハーフステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油・香辛料	鶏肉	塩分 3.5
14	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 775
		さつま汁 あじフライ 減塩ソース	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 あじ・パン粉・食塩・打ち粉・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・とうもろこしでん粉・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料	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・豚肉 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)	たんぱく質 28 脂質 16.5 塩分 2.5

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 777kcal たんぱく質 29.2g 脂質 24.2g 塩分 3.3g

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よ。)
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましょ。
- ★ 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。
- ★ 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)
- ★ 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

～1日～
桜蘭・港北・本室蘭
～15日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

配合表



メール登録





日曜日	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	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) 810 たんぱく質 29
		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 27.7 塩分 3.5
		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	小麦・乳・大豆(卵・えび・いか・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン)	
16	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 794
		厚揚げの四川風煮	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 30.5 脂質 24.5 塩分 2
		肉しゅうまい(2個)	豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・さとう・食塩・ポークエキス・香辛料・還元水あめ	小麦・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	
17	金 お月見行事メニュー	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 829
		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・味パツク	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ・ごま)	たんぱく質 30 脂質 19.1 塩分 2.3
		開拓丼	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・ひじき・大豆ミート・枝豆・三温糖・味噌・しょうゆ・みりん・清酒・しょうが・にんにく・油	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ)	
21	火	黒糖スライスパン	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) 758 たんぱく質 30.2
		ブロッコリー入りシチュー	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	脂質 27.2 塩分 3.9
		チキンロイヤルカツ	鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・さとう・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしにんにく・豆板醤・オニオンパウダー・ナツメグパウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でん粉・大豆粉・植物油脂	小麦・大豆・鶏肉・りんご	
22	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 759
		うずら卵入り春雨スープ	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 34.5 脂質 20.2 塩分 3.6
		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	
24	金 メニ防災	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 790
		ヒートレスカレー	玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・パーム油・さとう・カレーパウダー・トマトペースト・食塩・ガーリックペースト・ローストコナツペースト・かつおぶしエキス・香辛料		たんぱく質 18.4 脂質 17.6 塩分 3.2
27	月	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) 755 たんぱく質 32
		じゃがベーコン	じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 21.2 塩分 3.5
		若鶏のごま照り焼き	鶏肉・パン粉・植物油脂・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	
28	火 給食で世界を巡ろう 第六弾 スペイン	バレンシアライス	ごはん・マーガリン・にんじん・赤ピーマン・コーン・食塩・鶏肉・魚介エキス・砂糖・チキンエキス・乾燥たまねぎ・魚醤・食用植物油脂・香辛料・オニオンエキス・カレー粉	乳・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 781 たんぱく質 21.7 脂質 24 塩分 4
		ソバ・テ・アホ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんじん・ベーコン・トマト・マカロニ・オリーブ油・にんにく・パン粉・パセリ・食塩・こしょう・しょうゆ・ローコンクチキン・ワイン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(落花生・牛肉・ごま・桃・りんご・ゼラチン)	
		スペイン風オムレツ	鶏卵・フライドポテト・たまねぎ・鶏肉・ほうれん草・でん粉・砂糖・植物油・食酢・食塩・ワインタイプ醸造調味料・ブイヨン・こしょう	卵・鶏肉	
		オレンジゼリー	オレンジ果汁・砂糖	オレンジ	
29	水	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) 892 たんぱく質 29
		パンフキンポタージュ	玉ねぎ・かぼちゃ・牛乳・パセリ・食塩・こしょう・にんじんペースト・生クリーム・パンフキンペースト・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)	脂質 35 塩分 3.4
		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・フライミックス粉・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)	
		りんごジャム	水飴・砂糖・りんご	りんご(小麦・乳・落花生)	
30	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 764
		根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・だし昆布パツク・かつおだしパツク・しょうゆ・そばつゆ・みりん	小麦・大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 24.1 脂質 30.7 塩分 4.2
		しらす入りかき揚げ	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)	
		焼きプリンタルト	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・香料・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	