



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	金	ごはん すき焼煮 厚焼き玉子	ごはん・強化米 豚肉・玉ねぎ・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 鶏卵・さとう・小麦でん粉・食用植物油脂・米発酵調味料・大豆たん白・食塩・しょうゆ・和風だし・醸造酢	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・大豆	熱量(中学校) 813 たんぱく質 41.8 脂質 21.4 塩分 3.5
4	月	ごはん ガタダンスープ 手作りやきとり丼 ねりからし	ごはん・強化米 木綿豆腐・えび・豚肉・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 玉ねぎ・塩こうじ・食塩・油・こしょう・豚肉・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のたれ からし・食塩	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) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	熱量(中学校) 795 たんぱく質 33.9 脂質 24.5 塩分 2.7
5	火	糖蜜パン 鶏肉のトマト煮 イカリングフライ (2個)	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 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・ ワイン・チキンコンソメ いか・パン粉・食塩・香辛料・ファットスプレッド・全卵・油	小麦・卵・乳 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) 小麦・卵・大豆・いか・ゼラチン(乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 770 たんぱく質 40.8 脂質 25.1 塩分 3.8
6	水	ごはん 相性汁 鮭フライ 減塩ソース	ごはん・強化米 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・だしパック・牛乳 鮭・パン粉・バターミックス・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・果実酢・ 米酢・香辛料	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆・鮭(卵・乳) 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) 748 たんぱく質 29.8 脂質 17.4 塩分 2.6
7	木	ラーメン 黒醤油ラーメン 野菜もっチーズフライ メープルカスタード ワッフル	小麦粉・食塩 チャーシュー・もやし・はくさい・にんじん・長ねぎ・ごま油・しょうが・ にんにく・清湯スープ・黒しょうゆラーメンスープ・粒こしょう 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 さとう・小麦粉・鶏卵・植物油脂・牛乳・脱脂粉乳・ゼラチン	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば 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) 小麦・卵・乳・ゼラチン	熱量(中学校) 762 たんぱく質 27.7 脂質 25.5 塩分 5.7
8	金	ごはん キャベツと豚肉の 味噌炒め いわしの梅煮	ごはん・強化米 豚肉・キャベツ・厚揚げ・三温糖・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・赤味噌・味噌・ しょうが・にんにく・油・テンメンジャン・しょうゆ・清酒・豆板醤 いわし・さとう・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・梅肉ペースト・ かつお削りぶし・昆布だし	小麦・大豆・豚肉 小麦・大豆(乳)	熱量(中学校) 785 たんぱく質 33.8 脂質 22.7 塩分 2.4
11	月	スライスパン 白菜と肉団子の スープ 真だら ガーリックフライ チルドチョコ	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 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 真だら・パン粉・バターミックス・食塩・ガーリックパウダー・こしょう・ 油 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	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・大豆 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 767 たんぱく質 30.8 脂質 32.7 塩分 4.1
12	火	ごはん タッカンマリ風スープ ビビンバ ゆずゼリー	ごはん・強化米 鶏肉・長ねぎ・じゃがいも・にら・キャベツ・トック・にんじん・ えのきたけ・鶏がらスープ・しょうが・白湯スープ・鶏塩鍋の素・清酒 豚肉・たけのこ・さとう・ごま・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま油・ しょうが・にんにく・コチジャン・しょうゆ・清酒 はちみつ・ぶどう糖果糖液糖・水あめ・ゆず果汁	小麦・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・ ゼラチン 小麦・大豆・ごま・豚肉 (桃・りんご)	熱量(中学校) 783 たんぱく質 30.5 脂質 17.6 塩分 2.8
13	水	ココアコッペパン ベーコンと うずら卵のスープ メンチカツ 元気ヨーグルト	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 うずら卵・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・こしょう・ チキンコンソメ・スープストック 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・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 脱脂粉乳・さとう・ゼラチン・寒天	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ) 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 775 たんぱく質 31.8 脂質 28.9 塩分 3.5

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 788kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.6g 塩分 3.4g

- ★ 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)

※ 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。

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

今月の当日パン

配合表

メール登録

～ 13日 ～
桜蘭・港北・本室蘭
～ 27日 ～

室蘭西・星蘭・翔陽・東明





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
14	木	ごはん 根菜のコロコロ煮	ごはん・強化米 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)	熱量(中学校) 764 たんぱく質 31.9 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
15	金	麦ごはん チキンカレー	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・塩こうじ・油・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	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)	熱量(中学校) 837 たんぱく質 26.5 脂質 19.4 塩分 2.6
		黄桃缶	桃・グラニュー糖	桃	
18	月	わかめごはん ちゃんこ鍋	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう 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・ たもぎ草・くずきり・さとう・だし昆布・だしパック・しょうゆ・清酒・ スープストック	(えび・カニ) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン(卵・乳・ えび・カニ・ごま)	熱量(中学校) 813 たんぱく質 23.1 脂質 24.5 塩分 3.5
		春巻き 	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・たけのこ・植物油脂・ でんぶん・小麦粉・ショートニング・ しょうゆ・はるさめ・食塩・砂糖・鶏肉・こしょう・ベーキングパウダー	小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび・カニ)	
19	火	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) 823 たんぱく質 31.7
		マカロニの グラタン風煮	マカロニ・玉ねぎ・ハム・枝豆・にんじん・パセリ・マッシュルーム・牛乳・ バター・こしょう・コーン・コーンクリーム・粉チーズ・ローコンクチキン・ ベシヤメルソース	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(卵・落花生・牛肉・ ごま・桃・りんご・ゼラチン)	脂質 26.1 塩分 3.4
		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・小麦粉・大豆粉・植物油脂	小麦・大豆・鶏肉・りんご	
20	水	ごはん 肉じゃが	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	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・ 鮭・さば・ゼラチン)	熱量(中学校) 758 たんぱく質 29.6 脂質 17.3
		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 2.3
21	木	スパゲティ ミートソース スパゲティ	小麦粉 玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラズミンチ・ウスタ ーソース・エスパニョールソース・にんにく・粒こしょう・トマトケチャップ・ トマトピューレ・ハヤシフレーク・ワイン・粉チーズ・チキンコンソメ	小麦(卵・そば) 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご (牛肉・さば・ゼラチン)	熱量(中学校) 901 たんぱく質 33.6 脂質 28.1 塩分 5.2
		きたあかりコロケ	ばれいしょ・野菜パン粉・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油	小麦・乳・大豆・牛肉	
22	金	ごはん さつま汁	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・ 味パック・塩こうじ	大豆・鶏肉・さば	熱量(中学校) 824 たんぱく質 38.4 脂質 18.8
		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 2.9
		韓国のり	乾のり・ごま油・食塩	ごま(小麦・大豆・えび・カニ)	
25	月	背割パン	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) 745 たんぱく質 27.7
		ポトフ	ベーコン・じゃがいも・ポークウインナー・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・ にんじん・ブロッコリー・ぶなしめじ・ブイヨン・食塩・こしょう・コーン・ ローコンクチキン・ワイン・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 25.6 塩分 4.5
		ポーク焼きそば <small>パンにはさんで食べよう</small> フリソ 	めん・キャベツ・にんじん・中濃ソース・植物油脂・粉末ソース・ 豚肉・デーツピューレ・しいたけエキス・食塩 牛乳・水あめ・さとう・全粉乳・カラメルソース	小麦・卵・大豆・えび・豚肉・鶏肉・桃・りんご・ ゼラチン 乳・大豆(小麦・卵)	
26	火	ごはん かぼちゃもち汁	ごはん・強化米 かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・ かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・ ごま・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	熱量(中学校) 747 たんぱく質 30.9 脂質 18.9
		チンジャオロース	豚肉・にんじん・ピーマン・たけのこ・油・チンジャオロースの素	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ)	塩分 2.9
27	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) 805 たんぱく質 34.6
		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・ オリーブ油・こしょう・生クリーム・にんにく・トマトピューレ・ ハヤシフレーク・ビーフシチューフレーク・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・落花生・ごま・さば・桃)	脂質 34.9 塩分 4
		白身魚フライ タルタルソース	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油 食用植物油脂・ピクルス・卵・ブドウ糖果糖液糖・食塩・醸造酢	小麦・大豆(卵・乳・カニ) 卵・大豆	
28	木	ごはん 白だしおでん	ごはん・強化米 ミニがんも・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)	熱量(中学校) 763 たんぱく質 29.5 脂質 24.4
		手羽元やわらか煮	鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・還元水あめ・清酒	小麦・大豆・鶏肉	塩分 3.4
		ベビーチーズ	ナチュラルチーズ	乳	
29	金	ごはん どさんこ汁	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・塩こうじ・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・ 味噌・コーン・しょうが・油・味パック	乳・大豆・豚肉・さば	熱量(中学校) 766 たんぱく質 28
		鶏てんぷら梅しそ	鶏肉・大葉・うめぼしペースト・食塩・米粉・小麦粉・鶏卵・でん粉・ 香辛料・ベーキングパウダー・油	小麦・卵・乳・鶏肉	脂質 21.1 塩分 2.1
		ハロウィンデザート	かぼちゃペースト・砂糖・植物油脂・豆乳・水あめ・大豆粉・食塩	大豆	10/31は ハロウィンだよ★ 