

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	月	ごはん 厚揚げと大根の オイスターソース煮 かにしゅうまい (2個)	ごはん・強化米 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 玉ねぎ・魚肉すり身(たら)・豚脂・かに風味かまぼこ・さとう・ 食塩・かに・みりん・オイスターソース・しょうが・香辛料・小麦粉	小麦・卵・大豆・ごま・豚肉 小麦・卵・大豆・カニ・豚肉・ゼラチン	熱量(中学校) 776 たんぱく質 29.5 脂質 26.4 塩分 1.9
2	火	ごはん 豚汁 あじフライ 減塩ソース	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・塩こうじ・こんにゃく・じゃがいも・絹豆腐・だいこん・ 玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・油・味噌・しょうが・味パック あじ・パン粉・バター液・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・豚肉・さば 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)	熱量(中学校) 746 たんぱく質 28.6 脂質 18.9 塩分 1.9
4	木	ラーメン 函館 塩ラーメン 牛肉コロケ 元気ヨーグルト	小麦粉・食塩 にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・しょうが・にんにく・ほたて貝柱・ 豚肉・こしょう・ソーメン昆布・なると・コーン・塩ラーメンスープ・ がらスープ・清湯スープ・無塩バター・油 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 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・えび・ カニ) 小麦・乳・大豆・牛肉 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 750 たんぱく質 30.8 脂質 21 塩分 4.8
5	金	ごはん しらたま汁 豚肉の味噌炒め	ごはん・強化米 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・味パック 豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・油・味噌・しょうゆ・みりん・ さとう・にんにく・ごま	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ) 小麦・大豆・ごま・豚肉	熱量(中学校) 778 たんぱく質 32.9 脂質 16.4 塩分 2.2
8	月	小型りんごコッペパン マカロニのクリーム煮 白身魚フライ 減塩ソース	ドライアップル・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 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・バター・ブイヨン・ペンネ・ 生クリーム・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・粒こしょう・ クリームシチューフレーク・ローコンクチキン・ペシャメルソース 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	小麦・卵・乳・りんご 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・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) 840 たんぱく質 30.9 脂質 31.4 塩分 3.3
9	火	ごはん ワンタンスープ かに玉 チーズデザート (アップル)	ごはん・強化米 うずら卵・でん粉・ごま・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・豚肉・ごま油・食塩・ こしょう・肉入り冷凍ワンタン・清湯スープ・中華調味料 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・ポークエキス調味料・オイスターソース・ごま油・かにエキス りんご果肉シロップ漬・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	小麦・卵・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・卵・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉・さば・ りんご 乳・りんご・ゼラチン	熱量(中学校) 759 たんぱく質 24.2 脂質 20.7 塩分 2.8
10	水	黒糖パン ポークビーンズ チキン豆腐バーグ	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 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(黄大豆・青大豆)・いんげんまめ(手 亡・金時豆)・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 鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・植物油脂・さとう・でん粉・脱脂粉乳・食塩・ チキンエキス・トマトピューレ	小麦・卵・乳・大豆 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) 小麦・乳・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 781 たんぱく質 33.8 脂質 26.8 塩分 3.9
11	木	ごはん 肉じゃが ちくわ磯辺揚げ	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・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・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・ 鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆	熱量(中学校) 744 たんぱく質 26.1 脂質 17.3 塩分 2.2
12	金	麦ごはん うずら卵のカレー 洋なし缶	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんじん・鶏肉・油・食塩・うずら卵・ 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 洋なし・グラニュー糖	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉 (桃)	熱量(中学校) 826 たんぱく質 24.6 脂質 17.7 塩分 2.6

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 779kcal たんぱく質 29.9g 脂質 23.7g 塩分 2.9g 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。

★お子様が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)

★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

～ 10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
15	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 887
		マーボー豆腐	木綿豆腐・でん粉・さとう・にら・長ねぎ・しいたけ・豚挽肉・ テンメンジャン・豆板醤・オイスターソース・しょうが・油・ がらスープ・マーボー豆腐の素	小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 34.7 脂質 34 塩分 2.6
		鉄腕餃子(2個)	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	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
		杏仁豆腐	乳又は乳製品を主原料とする食品・水あめ・加糖れん乳・ さとう・杏仁パウダー	乳・大豆	
16	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) 813 たんぱく質 30.2
		パンプキンポタージュ (南瓜入り)	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・パンプキンペースト・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 37.2 塩分 4.1
		テリヤキハンバーグ	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	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	
		スライスチーズ	ナチュラルチーズ	乳	
17	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 761
		のほりべつ牛乳	牛乳	乳	たんぱく質 36.2
		三平汁	鮭・じゃがいも・だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが・ だし昆布・清酒・食塩・うすくちしょうゆ・かつおエキス	小麦・大豆・鮭(えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン)	脂質 22.2 塩分 2
		チキンカツ	鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・油	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	
18	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 712
		和風カレーうどん	鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・にんじん・油揚げ・しいたけ・長ねぎ・ カレーだし・でん粉・カレー粉・しょうゆ・みりん	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・ ゼラチン(ごま)	たんぱく質 25.5 脂質 21.4 塩分 4
		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)	
		ミルク・コーヒー	さとう・インスタントコーヒー・食塩		
19	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 746
		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・味パック・塩こうじ	大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 27.3 脂質 15.3 塩分 2.3
22	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 727
		けんちん汁	豆腐・油揚げ・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・つきこんにやく・ ごま油・油・でん粉・だしパック・しょうゆ	小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば	たんぱく質 28.7 脂質 20.9 塩分 2.4
24	水	さば味噌煮	さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	大豆・さば(小麦・乳)	
		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) 834 たんぱく質 31.9
		大豆のトマトシチュー	大豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・トマト・さとう・ ブロッコリー・オリーブ油・こしょう・デミグラスソースフレーク・ 豆乳クリーム・にんにく・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・ ビーフシチューフレーク・ワイン・スープストック	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン	脂質 33.7 塩分 4.2
25	木	鉄腕チキンゲット (2個)	鶏肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・食塩・香辛料・ クラッカー粉・コーンフラワー・米粉・粉末しょうゆ・揚げ油	小麦・大豆・鶏肉	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 766
26	金	洋風おでん	だいこん・にんじん・こんにやく・ポークウインナー・食塩・ブイヨン・ こしょう・とりつみれ・うずら卵・厚揚げ・チキンコンソメ・清酒・たこつみれ	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 32.3 脂質 21.8 塩分 2.3
		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・魚醤・粉末しょうが	小麦・大豆	
29	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 777
		ごま汁	里芋・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・油揚げ・味噌・だしパック	小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば	たんぱく質 35.7 脂質 20.5 塩分 2.4
30	火	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)	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 750
		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 25.5 脂質 22 塩分 2.6
30	火	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・香辛料抽出物	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	
		ココアスライス	ココア・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 28.5
30	火	白菜と肉団子のスープ	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	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)	脂質 28.5 塩分 3.5
		コーンフライ	とうもろこし・パン粉・生乳・植物油脂・さとう・全粉乳・食塩	小麦・乳・大豆(卵・えび・カニ・あわび・いか・オ レンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・バナナ・鮭・桃・ やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	