



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	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め 五目厚焼き玉子	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 鶏卵・味付ひじきしいたけ・味付人参・グリーンピース・ねぎ・さとう・小麦でん粉・米発酵調味料・食塩・しょうゆ・和風だし・醸造酢・植物油脂	小麦・大豆・ごま・豚肉 小麦・卵・大豆	熱量(中学校) 768 たんぱく質 30.3 脂質 20.2 塩分 2.1
2	木	ラーメン 豚骨ラーメン えびしゅうまい(2個) チーズワッフル	小麦粉・食塩 豚肉・うずら卵・キャベツ・にんじん・長ねぎ・もやし・にんにく・しょうが・スープストック・とんこつラーメンスープ えび・玉ねぎ・たら・パン粉・でん粉・さとう・食塩・ほたてエキス・還元水あめ・香辛料・食用精製加工油脂 さとう・小麦粉・チーズ・鶏卵・植物油脂・脱脂粉乳	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・えび(卵・乳・カニ) 小麦・卵・乳	熱量(中学校) 793 たんぱく質 33.1 脂質 26.6 塩分 4.6
3	金	ごはん 相性汁 かぼちゃ挽肉フライ	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 かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・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・ウスターソース・香辛料	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 782 たんぱく質 26.8 脂質 21 塩分 2.5
6	月	揚げパン ベーコンと うずら卵のスープ てりやきチキン 小魚アーモンド	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・油・コーンスターチ 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・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび) ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・カシューナッツ)	熱量(中学校) 738 たんぱく質 33.9 脂質 33 塩分 3.4
7	火	ごはん 豚丼 春巻き	ごはん・強化米 豚肉・塩こうじ・しらたき・さとう・三温糖・玉ねぎ・長ねぎ・しょうが・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒 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・ショートニング・しょうゆ・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・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(えび)	熱量(中学校) 781 たんぱく質 33.6 脂質 21.9 塩分 1.9
8	水	糖蜜パン 鶏肉のトマト煮 ホタテ風味フライ (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・トマトピューレ・ワイン・チキンコンソメ 魚肉(いとより・とびうお)・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・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・カニ	熱量(中学校) 770 たんぱく質 38.1 脂質 25.9 塩分 4.1
9	木	ごはん いももち入り けんちん汁 さばの和風カレー煮 ベビーチーズ	ごはん・強化米 絹豆腐・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こんにゃく・いももち・鶏肉・しょうゆ・かつおエキス 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 ナチュラルチーズ	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・さば 乳	熱量(中学校) 775 たんぱく質 27.5 脂質 24 塩分 3.1
10	金	ごはん 味噌バター肉じゃが 焼きビーフン	ごはん・強化米 じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・さとう・グリーンピース・バター・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん 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・乳・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 大豆・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 796 たんぱく質 26.2 脂質 16 塩分 2.8
13	月	わかめごはん 豆腐の オイスターソーススープ 白身魚フライ 減塩ソース	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう 絹豆腐・しょうが・でん粉・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・オイスターソース・にんにく・がらスープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・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・とうもろこしでん粉・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料	(えび・カニ) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 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) 779 たんぱく質 30.5 脂質 22.5 塩分 3.8

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 794kcal たんぱく質 31.4g 脂質 25.3g 塩分 3.3g

★ 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。

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

~ 8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	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) 796 たんぱく質 29.2
		ポトフ	ベーコン・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 38 塩分 3.8
		メンチカツ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・さとう・しょうゆ・食塩・香辛料・おろししょうが・でん粉・植物油脂	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ)	
		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)	
15	水	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 847 たんぱく質 22.3
		のほりべつ牛乳	牛乳	乳	脂質 18.2 塩分 3.1
		ホタテと うずら卵のカレー	じゃがいも・玉ねぎ・トマト・にんじん・ほたて貝柱・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	小麦・卵・大豆・鶏肉	
		りんごゼリー和え	りんご・ブロックゼリー・グラニュー糖	りんご	
16	木	スパゲティ	小麦粉	小麦(卵・そば)	熱量(中学校) 843 たんぱく質 34.3
		ミートソース スパゲティ	玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラスミンチ・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・乳・大豆・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご(牛肉・さば・ゼラチン)	脂質 27.5 塩分 5.2
		カルシウムオムレツ	液卵・油脂加工品・でん粉発酵調味料・植物油脂	卵・大豆	
17	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 746 たんぱく質 33.1
		どさんこ汁	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	脂質 16.9 塩分 2.3
		鶏てり丼の具	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	
20	月	ソフトフランスパン	小麦粉・食塩・イースト・さとう・ラード・麦芽エキス・上新粉	小麦・豚肉	熱量(中学校) 869 たんぱく質 35.2
		ハッシュドポーク	ぶなしめじ・豚肉・玉ねぎ・塩こうじ・トマト・にんじん・グリーンピース・バター・食塩・ブイヨン・こしょう・豆乳クリーム・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・デミグラスソースフレーク・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	脂質 40.3 塩分 4.5
		クリスマスビー フライドチキン	鶏肉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・おろしにんにく・香辛料・小麦粉・でん粉・さとう・大豆粉・植物油脂	小麦・大豆・鶏肉	
		クリスマスケーキ	乳又は乳製品を主要原料とする食品・液全卵・さとう・小麦粉・水あめ・チョコレート・粉末油脂・ココアパウダー・加糖練乳・調整ココアパウダー	小麦・卵・乳・大豆	
21	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 793 たんぱく質 33.1
		かぼちゃのどぼろ煮	かぼちゃ・鶏挽肉・玉ねぎ・にんじん・厚揚げ・枝豆・しょうが・三温糖・かつおエキス・しょうゆ・油・でん粉	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	脂質 20 塩分 2.1
22	水	バターパン	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) 863 たんぱく質 40.6
		ロビ・ケイット	鮭・ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・食塩・生クリーム・粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン	脂質 32.1 塩分 4.2
		ミートボール(2個)	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・食塩・発酵調味料・さとう・香辛料・乾燥卵白・揚げ油・食酢・りんごジュース・しょうが汁	小麦・卵・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・りんご	
		ストロベリーヨーグルト	脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	乳・ゼラチン	
23	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 757 たんぱく質 25.1
		具だくさん味噌汁	絹豆腐・つきこんにゃく・ごぼう・にんじん・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)	脂質 26 塩分 2.6
		若鶏の唐揚げ(2個)	鶏肉・しょうゆ・小麦粉・でん粉・鶏卵・しょうがペースト・食塩・にんにくペースト・香辛料・米粉・さとう・パーム油・ベーキングパウダー	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉	