

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
13	木	ごはん 雑煮 白身魚フライ 減塩ソース チーズデザート (アップル)	ごはん・強化米 鶏肉・だいこん・煮込みもち・にんじん・みつば・ごぼう・かまぼこ・ しょうゆ・白しょうゆ・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 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・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・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) 乳・りんご・ゼラチン	熱量(中学校) 842 たんぱく質 29.8 脂質 20.6 塩分 2.6
14	金	ごはん 豆腐のオイスターソース スープ いかメンチカツ	ごはん・強化米 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・がらすープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒 本ムラサキいか・たらすり身・玉ねぎ・パン粉・バター粉・食塩・ コシヨー・油	小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・卵・大豆・いか・豚肉	熱量(中学校) 714 たんぱく質 26.6 脂質 19.7 塩分 2.7
17	月	ごはん 八宝菜 ポークしゃうまい (2個)	ごはん・強化米 もやし・えび・枝豆・うずら卵・にんじん・玉ねぎ・はくさい・豚肉・いか・ でん粉・干しいたけ・しょうが・しょうゆ・油・さとう・清酒・ シャンタン・こしょう・食塩・ごま油 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・卵・乳・大豆・えび・いか・牛肉・ごま・ 豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 782 たんぱく質 39.5 脂質 20 塩分 2.6
18	火	フォカッチャ ペンネボロネーゼ チキンピカタ 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	小麦粉・植物油脂・ショートニング・砂糖・食塩・イースト・ 麦芽粉末 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・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス調味料・しょうゆ・ 植物油脂・香辛料・全卵・還元水あめ・米粉・チーズ・パセリ 糖類・豆乳加工品・いちご果汁	小麦・大豆(卵・乳) 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご・ゼラチン 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 大豆・りんご(卵・乳)	熱量(中学校) 768 たんぱく質 30 脂質 29.6 塩分 3.2
19	水	ごはん 白だしおでん いわしの梅煮 ハイ!チーズ	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・ だし昆布パック・関西風うどんだし 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 ナチュラルチーズ	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) 小麦・大豆(乳) 乳	熱量(中学校) 771 たんぱく質 28.7 脂質 25.2 塩分 3.4
20	木	ラーメン 黒醤油ラーメン きたあかりコロケ フリン	小麦粉・食塩 豚肉・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 ばれいしょ・野菜パン粉・乾燥マッシュポテト・果糖ぶどう糖液糖・ 玉ねぎ・牛肉・食塩・油 牛乳・水あめ・粉あめ・さとう・乳等を主要原料とする食品・全粉乳・ カラメルソース	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば 小麦・乳・大豆・牛肉 乳・大豆(小麦・卵)	熱量(中学校) 774 たんぱく質 26.1 脂質 21.9 塩分 5.5
21	金	麦ごはん チキンカレー 洋なし缶	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 洋なし・グラニュー糖	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・鮭) (桃)	熱量(中学校) 835 たんぱく質 24.1 脂質 20 塩分 2.7
1月24日～1月30日は全国学校給食週間					
24	月	スライスパン ミネストローネ 真鱈のスパイス揚げ キルドチョコ	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 ベーコン・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・ 食塩・こしょう・大豆・にんにく・トマトケチャップ・コンソメ 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 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・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆(卵・乳) 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 750 たんぱく質 30.6 脂質 31.1 塩分 3.7

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 784kcal たんぱく質 29.7g 脂質 23.8g 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
～ 26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
25	火	ごはん うずら卵の味噌汁 手作りやきとり丼 ねりからし ブルーベリークレープ	ごはん・強化米 うずら卵・豚肉・にんじん・だいこん・長ねぎ・油揚げ・油・味噌・塩こうじ・味パック 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 豆乳・さとう・加工油脂・米粉・ブルーベリー果汁・水あめ・調整豆乳粉末・麦芽糖・レモン果汁・ベーキングパウダー	卵・大豆・豚肉・さば(小麦) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご 大豆	熱量(中学校) 870 たんぱく質 36.1 脂質 31.6 塩分 2.5
26	水	糖蜜パン コーンシチュー キャベツメンチカツ	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 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 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・しょうゆ・香辛料	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ)	熱量(中学校) 820 たんぱく質 28.6 脂質 28.8 塩分 3.7
27	木	ごはん 炒り鶏 さば味噌煮	ごはん・強化米 鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじん・たけのこ・つと・枝豆・さとう・しょうゆ・みりん・かつおエキス・油 さば・でん粉・味噌・さとう・発酵調味料	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 大豆・さば(小麦・乳)	熱量(中学校) 740 たんぱく質 34.5 脂質 21 塩分 2.4
28	金	ごはん けんちん汁 開拓丼 はちみつレモンゼリー	ごはん・強化米 絹豆腐・油揚げ・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・こんにゃく・ごま油・油・でん粉・かつおエキス・しょうゆ 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・油・にんにく 糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ	小麦・大豆・ごま(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉(えび・カニ)	熱量(中学校) 780 たんぱく質 26.4 脂質 20.1 塩分 2.8
31	月	ごはん ちゃんこ鍋 厚焼き玉子 胚芽ふりかけ	ごはん・強化米 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・たもぎ茸・マロニー・さとう・だし昆布パック・だしパック・しょうゆ・清酒・スープストック 鶏卵・さとう・小麦でん粉・食用植物油脂・米発酵調味料・食塩・しょうゆ・和風だし・醸造酢 いりごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削節・砂糖・のり・麦芽糖・アオサ・抹茶	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン(卵・乳・えび・カニ・ごま) 小麦・卵・大豆 小麦・大豆・ごま	熱量(中学校) 748 たんぱく質 25.3 脂質 19.8 塩分 2.9

2021年度テーマ

給食で世界を巡ろう!

第10弾 イタリア

1月18日(火)

- フォカッチャ
- ペンネボロネーゼ
- チキンピカタ
- 豆乳パンナコッタ(いちごソース)
- 牛乳

こんにちは
ボンジョルノ
Buon giorno

給食で世界を巡ろう! 第10弾はイタリアです。イタリアは、地中海に浮かぶ長靴のような形をしている国で、首都はローマです。南北に長いので、それぞれの地域で気候や風土が違ってくるから、さまざまな郷土料理があります。

イタリアの国民食といえば、パスタやピッツアです。中でもパスタは、スパゲティなどのロングパスタ、ペンネ、マカロニなどのショートパスタをあわせると、700種類近くもあるそうです。また、トマトやオリーブオイルもよく使います。

今回の給食では、主食の定番「フォカッチャ」、挽肉とトマトを使ったソースが絡む「ペンネボロネーゼ」、イタリア生まれの「チキンピカタ」「パンナコッタ」が登場します。お楽しみに♪

給食週間メニュー 1月25日(火)

- * ごはん
- * ねりからし
- * うずら卵の味噌汁
- * 牛乳
- * 手作りやきとり丼
- * ブルーベリークレープ

