

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	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) 766 たんぱく質 27.7
		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 31.5 塩分 4.2
		ジャーマンポテト	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ベーコン・コーン・にんにく・粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	
		クリームゴールド	食用油脂・さとう・粉末水あめ・ホエイパウダー・全粉乳・脱脂粉乳・食塩	乳・大豆(小麦・落花生)	
2	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 792
		豚丼	豚肉・しらたき・さとう・三温糖・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・かつおエキス・しょうゆ・みりん・清酒	小麦・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 40.3 脂質 23.5
		さば味噌煮	さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	大豆・さば(小麦・乳)	塩分 2.2
3	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 772
		豆腐のオイスターソーススープ	絹豆腐・にんにく・でん粉・しょうが・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・オイスターソース・がらスープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 32.4 脂質 24.1
		ピビンバ	豚挽肉・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	小麦・大豆・ごま・豚肉	塩分 3.8
		ベビーチーズ	ナチュラルチーズ	乳	
6月4日～10日は歯と口の健康週間					
6	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 755
		炒り鶏	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	小麦・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 34.9 脂質 16.9
		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・魚しょう・粉末しょうが	小麦・大豆	塩分 2.4
		かむふりかけ(野菜と雑穀)	煎り米・塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根葉)・うるちひえパフ・さとう・でん粉・乾燥マッシュポテト・とうもろこしフレーク・キヌアパフ・食塩・トマトフレーク・還元水飴・モロヘイヤ粉末・かぼちゃ粉末・昆布エキス・鰹削り節粉末		
7	火	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) 786
		ポークビーンズ	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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・りんご (オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・バナナ・桃・やまいも・ゼラチン)	たんぱく質 32.2 脂質 29.1 塩分 3.8
		白身魚フライ	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	小麦・大豆(卵・乳・カニ)	
		減塩ソース	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・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)	
8	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 780
		さつまい	さつまいも・つきこんにゃく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・鶏肉・味噌・味バック	大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 28.8 脂質 16.4
		五目きんぴら	にんじん・ごぼう・豚肉・しらたき・ごま・かつおエキス・しょうゆ・さとう・油・さつまあげスライス・ごま油・一味とうがらし	小麦・卵・大豆・ごま・豚肉(乳・えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	塩分 2.7
9	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 800
		函館塩ラーメン	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・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・バター・油	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉 (卵・えび・カニ)	たんぱく質 29.4 脂質 23.5
		きたあかりコロケ	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	小麦・乳・大豆・牛肉	塩分 4.7
		メープルカスタードワッフル	さとう・小麦粉・鶏卵・植物油脂・牛乳・脱脂粉乳・乳又は乳製品を主要原料とする食品・ゼラチン	小麦・卵・乳・ゼラチン	
10	金	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 879
		カミカミカレー	じゃがいも・豚肉・さやいんげん・れんこん・いか・玉ねぎ・にんじん・牛乳・油・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・カレーフレーク・スープストック	小麦・乳・大豆・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ)	たんぱく質 28.2 脂質 21.9 塩分 2.9
		洋なし缶	洋なし・グラニュー糖	(桃)	
13	月	りんごパン	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・ドライアップル	小麦・卵・乳・りんご	熱量(中学校) 771
		ABCスープ	玉ねぎ・にんじん・ABCマカロニ・じゃがいも・パセリ・ぶなしめじ・オリーブ油・食塩・こしょう・ベーコン・コーン・しょうが・にんにく・ローコンクチキン・チキンコンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 27.7 脂質 23.8
		ささみチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物油脂・トマトケチャップ・さとう・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉	小麦・乳・大豆・鶏肉	塩分 3.8
		プリン	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	乳・大豆(小麦・卵)	
14	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 747
		豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんにく・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	小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 29.7 脂質 18.9
		甘酢あん肉団子(2個)	鶏肉・玉ねぎ・さとう・植物油脂・醸造酢・パン粉・しょうゆ・トマトケチャップ・発酵調味料・チキンエキス調味料・香辛料	小麦・大豆・ごま・鶏肉(卵・乳)	塩分 1.8

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 793kcal たんぱく質 30.3g 脂質 23.9g 塩分 3.2g

★ 牛乳は毎日つきます。21日(火)はオレンジジュースのため牛乳の提供はありません。

★ 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～

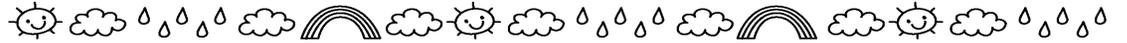
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

～15日～

桜蘭・港北・本室蘭

二次元コードからメール登録や配合表を確認出来ます。↓

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	水	ココアコッパン	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) 877 たんぱく質 38
		枝豆のポタージュ	玉ねぎ・ベーコン・にんじん・枝豆・コーン・牛乳・キャベツ・ブロッコリー・ バター・枝豆ペースト・生クリーム・野菜ベース・コーンクリーム・ ベシャメルソース・ローコンクチキン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・ 牛肉・ゼラチン)	脂質 34.6 塩分 4
		てりやきチキン	鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび)	
16	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 769
		だめき汁	こんにやく・ごぼう・だいこん・にんじん・しいたけ・油揚げ・味噌・ごま油・ 一味とうがらし・厚揚げ・かつおエキス	大豆・ごま(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 21 脂質 23.3
		かぼちゃ挽肉フライ	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・大豆・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	塩分 2.7
17	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 795
		大根のどぼろ煮	鶏挽肉・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・鶏肉	たんぱく質 31.1 脂質 22.4
		あじの煮つけ レアチーズケーキ いちご味	あじ(魚卵残存の可能性有)・砂糖・醤油・みりん・米でん粉・レモン果汁 クリームチーズ・ぶどう糖果糖液糖・植物油脂・加糖練乳・ ゼラチン・イチゴ果汁パウダー・濃縮レモン果汁	小麦・大豆 乳・ゼラチン	塩分 2.5
20	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 829
		鶏塩鍋	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	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)	たんぱく質 29.3 脂質 27.2
		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・でんぷん・ 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・水あめ・ベーキングパウダー	小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび・カニ)	塩分 2.8
21	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) 766 たんぱく質 25.4
		給食用オレンジジュース アスパラのクリーム煮	オレンジ ベンネ・アスパラ・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・ ブイヨン・こしょう・生クリーム・ベーコン・コーン・コーンクリーム・ クリームシチューフレーク・ベシャメルソース・ローコンクチキン	オレンジ 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 24.6 塩分 3.3
		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) 754
		しらたま汁	煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・長ねぎ・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 28.1 脂質 15.4
		若鶏と野菜の 焼きつくね 韓国のり	鶏肉・玉ねぎ・にんじん・れんこん・ねぎ・さとう・しょうゆ・水あめ・ パン粉・植物油脂・発酵調味料・食塩 乾のり・ごま油・食塩	小麦・大豆・鶏肉 ごま(小麦・大豆・えび・カニ)	塩分 2.2
23	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(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) 907 たんぱく質 34.1 脂質 30.4 塩分 4.8
		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)	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 812
24	金	味噌バター肉じゃが	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	小麦・乳・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・ 鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 33.2 脂質 19.8
		かれいの唐揚げ 小袋醤油	かれい・パン粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油 食塩・脱脂加工大豆・小麦	小麦・大豆 小麦・大豆	塩分 2.8
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 781
27	月	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	たんぱく質 26.4
		ラビオリスープ	にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ・ブロッコリー・食塩・こしょう・ ラビオリ・コンソメ・ローコンクチキン	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 32.1 塩分 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・小麦粉・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)	
28	火	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)	
		給食で 日本を 巡ろう	豚肉・かまぼこ・いか・えび・うずら卵・はるさめ・干しいたけ・にんじん・ 玉ねぎ・はくさい・長ねぎ・しょうが・しょうゆ・清酒・丸鶏ガラスープ・ ごま油・がらスープ・食塩・こしょう	小麦・卵・大豆・えび・いか・ごま・豚肉・鶏肉 (カニ)	熱量(中学校) 765 たんぱく質 26.7 脂質 18.5 塩分 2.6
		ちくわ磯辺揚げ	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	
29	水	すいかゼリー	水あめ・粉あめ・砂糖・スイカ濃縮果汁・でん粉		
		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) 760 たんぱく質 35.2
		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・ごま・さば・桃・やまいも)	脂質 28.9 塩分 3.9
30	木	ハーフステーキ	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	鶏肉	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 772
		水餃子スープ	水ぎょうざ・にんじん・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・たけのこ・ がらスープ・しょうゆラーメンスープ・チキンコンソメ・清酒	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉 (卵・えび・カニ)	たんぱく質 26 脂質 19.9
マーボー豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・清酒・油・でん粉・マーボー豆腐の素	小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・ゼラチン	塩分 2.8		

