2022年9月分　室蘭市献立表（中学校）

室蘭市学校給食センター　室蘭市祝津町３－６－１００　TEL:0143-27-2511　FAX:0143-27-2512

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	木	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 795
		せんべい汁	かやき煎餅・鶏肉・ごぼう・にんじん・たもぎ茸・まいたけ・しめじ・長ねぎ・はくさい・だしパック・だし昆布パック・清酒・しょうゆ	小麦･大豆･鶏肉･さば(卵･乳･落花生･ごま)	たんぱく質 23.7 脂質 20.9
		かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・豚脂・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 2.8
		胚芽ふりかけ	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・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	小麦･大豆･ごま	
2	金	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 756
		鶏肉とさつまいもの甘辛煮	さつまいも・しょうが・こんにゃく・にんじん・グリンピース・たけのこ・鶏肉・ごま油・油・一味とうがらし・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・清酒・三温糖	小麦･大豆･ごま･鶏肉(えび･カニ･いか･牛肉･豚肉･鮭･さば･ゼラチン)	たんぱく質 25.9 脂質 14.9
		ポークしゅうまい（2個）	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･豚肉(卵･乳･えび･カニ)	塩分 2.2
5	月	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 758
		どさんこ汁	豚肉・にんじん・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	たんぱく質 28.4 脂質 23
		さばの和風カレー煮	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	小麦･大豆･さば(卵･乳･えび)	塩分 2.3
6	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	小麦･卵･乳･大豆	熱量(中学校) 785 たんぱく質 28.4
		マカロニのクリーム煮	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・ベシャメルソース	小麦･卵･乳･大豆･豚肉･鶏肉･ゼラチン	脂質 37.7 塩分 3.8
		チキンカツ パンにはさんでソースをつけて食べよう！	鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・植物油脂	小麦･大豆･豚肉･鶏肉	
		マイティーソース	野菜・果実（トマト、玉ねぎ、りんご、にんじん、セロリ）・さとう・醸造酢・食塩・香辛料	りんご	
7	水	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 775
		白だしおでん	ミニがんも・魚河岸揚げボール・はんぺんあられ・こんにゃく・だいこん・にんじん・みりん・うずら卵・だし昆布パック・しょうが・かつおエキス・関西風うどんだし・清酒	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)	たんぱく質 28.4 脂質 19.4
		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 3.2
		果肉入りフルーツゼリー	りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・パインアップルシラップ漬け・水あめ	りんご(小麦･卵･乳)	
8	木	**ラーメン**	小麦粉・食塩	小麦(卵･大豆･そば)	熱量(中学校) 800
		豚骨ラーメン	チャーシュー・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	小麦･卵･大豆･豚肉･鶏肉･ゼラチン	たんぱく質 31.1 脂質 27.1
		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)	塩分 4.7
		ミルメークココア	さとう・ココアパウダー・食塩	大豆	
9	金	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 790
お月見メニュー	行事食	**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・味パック	小麦･大豆･鶏肉･さば(卵･えび･カニ)	たんぱく質 31.4 脂質 17
		豚肉の味噌炒め	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･ごま･豚肉	塩分 2.2
		お月見デザート	砂糖・みかん果汁・ブルーベリー果汁・寒天	オレンジ(小麦･卵･乳)	
12	月	**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) 827 たんぱく質 35.2
		豚肉と野菜のトマト煮	豚肉・玉ねぎ・にんじん・トマト・じゃがいも・さとう・枝豆・ブロッコリーダイス・オリーブ油・バター・こしょう・生クリーム・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・トマトケチャップ・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・ローコンクチキン	小麦･乳･大豆･牛肉･豚肉･鶏肉･バナナ･りんご･ゼラチン(さば)	脂質 33.1 塩分 4.4
		チキン豆腐バーグ	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･乳･大豆･鶏肉	
13	火	**ごはん**	ごはん・強化米		熱量(中学校) 762
		大根のそぼろ煮	豚挽肉・だいこん・にんじん・しょうが・つきこんにゃく・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 24.4 脂質 22.6
		黒はんぺんフライ	いわし・でん粉・液卵白・魚肉すり身・玉ねぎ・植物油脂・さとう・しょうゆ・食塩・おろししょうが・パン粉・乾燥卵白・あおさ粉	小麦･卵･乳･大豆(えび･カニ)	塩分 2.4

◎1人当たりの平均摂取栄養価　エネルギー　775kcal　たんぱく質　28.2g　脂質　24.6g　塩分　3.4g

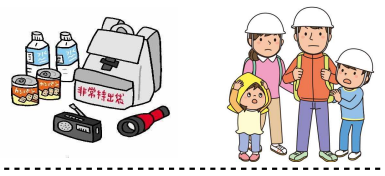
★　牛乳は毎日つきます。 ★都合により献立の一部を変更する場合があります。
★　「はし」は毎日持ってきて下さい。（はしは毎日洗いましょう。）
★　減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましょう。
★　魚には骨があります。気をつけて食べましょう。
★　お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
★　アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡下さい。
★　献立表はメール配信をしております（登録サイト：http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html）
★　献立やアレルギー表は室蘭市学校給食セン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
14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

2022年9月分　室蘭市献立表（中学校）

室蘭市学校給食センター　室蘭市祝津町３－６－１００　TEL:0143-27-2511　FAX:0143-27-2512

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	水	ココアコッペパン	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・ココア	小麦･卵･乳	熱量(中学校) 802 たんぱく質 30.2
		じゃがベーコン	じゃがいも・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・にんじん・バター・こしょう・ベーコン・コーン・チキンコンソメ・ローコンクチキン	小麦･卵･乳･大豆･豚肉･鶏肉	脂質 27.9 塩分 3.2
		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	
15	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 732
		豚汁	豚肉・にんじん・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	大豆･豚肉･さば	たんぱく質 29.7 脂質 18.7
		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 2.4
		きくらげのり	しょうゆ・さとう・水あめ・のり・きくらげ	小麦･大豆	
16	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 752
		うずら卵入り中華スープ	豆腐・うずら卵・鶏肉・チンゲンサイ・わかめ・でん粉・にんじん・食塩・こしょう・はるさめ・塩ラーメンスープ・しょうが・油	小麦･卵･大豆･豚肉･鶏肉･りんご(えび･カニ)	たんぱく質 31.5 脂質 21.7
		ビビンバ	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 4
		ハイチーズ	ナチュラルチーズ	乳	
20	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 744
		たぬき汁	こんにゃく・みつば・ごぼう・だいこん・にんじん・しいたけ・油揚げ・味噌・油・一味とうがらし・厚揚げ・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)	たんぱく質 24.1 脂質 21.6
		味付きジャンボ肉団子（2個）	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・さとう・しょうゆ・食塩・チキンブイヨン・醸造酢・植物油脂・オイスターエキス	小麦･大豆･ごま･豚肉･鶏肉(卵･乳･えび･カニ)	塩分 3.2
		韓国のり	乾のり・ごま油・食塩	ごま(小麦･大豆･えび･カニ)	
21	水	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	熱量(中学校) 789 たんぱく質 32.7
		野菜とウインナーのスープ	ベーコン・はくさい・にんじん・ブロッコリーダイス・ポークウインナー・玉ねぎ・パセリ・こしょう・わかめ・ローコンクチキン・コンソメ	小麦･卵･乳･大豆･豚肉･鶏肉(えび･カニ)	脂質 38.6 塩分 4
		真鱈のスパイス揚げ	真鱈・でん粉・食塩・粉末醤油・香辛料（パプリカ粉・ガーリック粉・赤唐辛子・大豆粉・胡椒）・油	小麦･大豆(卵･乳)	
		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)	
22	木	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 746
防災メニュー		ヒートレスカレー	玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・パーム油・さとう・カレーパウダー・トマトペースト・食塩・ガーリックペースト・ローストココナッツペースト・かつおぶしエキス・香辛料		たんぱく質 16.9 脂質 17.6 塩分 3.2
		黄桃缶	桃・グラニュー糖	桃	
26	月	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) 753 たんぱく質 26.3
		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	脂質 28.4 塩分 3.8
		春巻き（チーズポテト）	植物油脂・乾燥マッシュポテト・チーズフード・でん粉・玉ねぎ・さとう・小麦粉・ショートニング・コンソメパウダー・食塩・香辛料・粉あめ	小麦･卵･乳･大豆･鶏肉	
		小魚アーモンド	アーモンド・カタクチイワシ・さとう・ごま・食塩	ごま･アーモンド(えび･カニ･クルミ･カシューナッツ)	
27	火	広島菜（ひろしまな）ごはん	ごはん・塩蔵広島菜・砂糖・食塩		熱量(中学校) 884
給食で日本を巡ろう 第６弾 広島県		太平（おおひら）	こんにゃく・ごぼう・だいこん・にんじん・鶏肉・里芋・厚揚げ・さやいんげん・れんこん・干ししいたけ・油・さとう・しょうゆ・かつおエキス・みりん・清酒	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 25.7 脂質 24.1
		お好み焼き	キャベツ・米粉・昆布だし・ねぎ・豆粉・しょうゆ・生姜酢漬・カツオエキスパウダー・植物油・砂糖・食酢	大豆	塩分 3.7
		マヨ＆ソース 味をみながらかけようね！	食用植物油脂・醸造酢・卵黄・砂糖・食塩・香辛料・野菜・果実（トマト・たまねぎ・りんご・その他）・しょうゆ・オイスターエキス・こんぶエキス・肉エキス・魚肉エキス・ほたてエキス・ちりめんエキス	小麦･卵･大豆･豚肉･鶏肉･桃･りんご 	
		レモンゼリー	マイヤーレモン果汁・粉あめ・さとう	(小麦･卵･乳)	
28	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) 742 たんぱく質 33
		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・ブロッコリーダイス・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 28.2 塩分 4.5
		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	
		元気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	乳･ゼラチン	
29	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵･大豆･そば)	熱量(中学校) 745
		根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・干ししいたけ・だし昆布パック・かつおだしパック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	小麦･大豆･鶏肉･さば	たんぱく質 25.2 脂質 26.8
		きたあかりコロッケ	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 4.2
		焼きプリンタルト	小麦粉・マーガリン・さとう・鶏卵・食塩・乳又は乳製品を主要原料とする食品・加糖卵黄・脱脂粉乳・香辛料	小麦･卵･乳･大豆	
30	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 760
		豆腐のオイスターソーススープ	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	小麦･大豆･豚肉･鶏肉	たんぱく質 32.1 脂質 21.6
		五目野菜春雨炒め	豚肉・にんじん・ピーマン・しいたけ・はるさめ・しょうが・さとう・たけのこ・油・しょうゆ・清酒・豆板醤	小麦･大豆･豚肉	塩分 3.4