

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	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) 807 たんぱく質 36.3
		マカロニのハヤシ風煮	豚肉・枝豆・さとう・玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・油・バター・こしょう・ペンネ・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・トマト	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 32.1 塩分 3.9
		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	
2	水	ごはん つみれ汁	ごはん・強化米 油揚げ・鶏ごぼうすり身ボール・つきこんにやく・豆腐・だいこん・にんじん・長ねぎ・赤味噌・かつおエキス・味噌	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・鮭・さば・ゼラチン)	熱量(中学校) 772 たんぱく質 32.6
		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・ごま油・一味とうがらし・さつまあげスライス	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)	脂質 20 塩分 4.4
		かむふりかけ (野菜と雑穀)	煎り米・塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根菜)・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		
4	金	ごはん 親子煮	ごはん・強化米 鶏肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・さとう・長ねぎ・しいたけ・卵・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	熱量(中学校) 735 たんぱく質 28.9
		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	脂質 20.3 塩分 2.3
7	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) 728 たんぱく質 29.9
		ボークビーンズ	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)	脂質 23.8 塩分 3.2
		アンサンブルエッグ	鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・さとう・でん粉・植物油・食酢・食塩・香辛料抽出物	卵・乳・豚肉	
8	火	ごはん 三平汁	ごはん・強化米 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)	熱量(中学校) 798 たんぱく質 36.9
		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・植物油	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 22.3 塩分 2
		納豆	大豆・しょうゆ・さとう・みりん・食塩・かつお節エキス・昆布エキス・魚醤・醸造酢	小麦・大豆	
9	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) 784 たんぱく質 33.7
		さつまいもの クリーム煮	コーン・玉ねぎ・にんじん・枝豆・ブロッコリー・ベーコン・さつまいも・牛乳・食塩・こしょう・生クリーム・コーンピューレ・バター・コーンクリーム・コンソメ・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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	脂質 30.8 塩分 3.9
		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)	
10	木	ごはん 豚丼	ごはん・強化米 豚肉・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・大豆・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	熱量(中学校) 767 たんぱく質 37.5
		にんじんシリシリ	にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油	大豆・ごま	脂質 19.5 塩分 1.9
11	金	わかめごはん 根菜の味噌汁	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう ごぼう・だいこん・長ねぎ・にんじん・豆腐・油揚げ・しらたき・かつおエキス・味噌	(えび・カニ) 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)	熱量(中学校) 752 たんぱく質 28.2
		つくねハンバーグ	鶏肉・鶏皮・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・ねぎ・さとう・香辛料・食塩・乾燥卵白(卵を含む)・でん粉・植物油・大豆粉・発酵調味料	小麦・卵・大豆・鶏肉	脂質 23.5 塩分 4
14	月	ごはん けんちん汁 (いもち入り) 豚肉の生姜炒め	ごはん・強化米 いもち・鶏肉・ごぼう・にんじん・豆腐・長ねぎ・なると・油揚げ・赤味噌・味噌・かつおエキス 豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・しょうゆ・清酒・油	大豆・鶏肉(小麦・卵・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉	熱量(中学校) 795 たんぱく質 37.5
		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	脂質 19.3 塩分 3.6
15	火	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	熱量(中学校) 767 たんぱく質 29.5
		白身魚フライ 減塩ソース	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・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)	脂質 26.1 塩分 3.2

11月8日は
「いい歯の日」



味をみながらかけよう!

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 778kcal たんぱく質 31.6g 脂質 24.2g 塩分 3.0g 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。)
- ★ 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

配合表

メール登録

～9日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明



2022年11月分 室蘭市献立表(中学校)



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
16	水	ごはん シナーチャントウフ 家常豆腐 焼きビーフン	ごはん・強化米 豚肉・しょうゆ・さとう・厚揚げ・こまつな・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・油・しいたけ・たけのこ・赤味噌・しょうが・ 清酒・豆板醤 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・大豆・豚肉 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 780 たんぱく質 29 脂質 20.1 塩分 2.1
17	木 給食で 第8弾 日本を 香川 県を 巡ろう	うどん しっぽくうどん 手羽元やわらか煮 (2個) みかんクレープ	小麦粉・食塩 ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・豚肉・しょうゆ・ 油揚げ・だし昆布パック・さつまあげスライス・干しいたけ・ そばつゆ・みりん・かつおだしパック・煮干しパック 鶏手羽元・しょうゆ・さとう・みりん・還元水あめ・清酒 豆乳・砂糖・米粉・みかん・うんしゅうみかん果汁・ 水あめ・植物油・調整豆乳粉末・レモン果汁・ ベーキングパウダー	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・卵・大豆・豚肉・さば(乳・えび・ カニ・いか) 小麦・大豆・鶏肉 大豆	熱量(中学校) 748 たんぱく質 38 脂質 27.8 塩分 4.6
18	金	ごはん 豚汁 いかメンチカツ 韓国のり	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・こんにやく・じゃがいも・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 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 乾のり・ごま油・食塩	大豆・豚肉・さば 小麦・卵・大豆・いか・豚肉 ごま(小麦・大豆・えび・カニ)	熱量(中学校) 749 たんぱく質 28.2 脂質 19.9 塩分 2.1
21	月	揚げパン 白菜と肉団子のスープ ジェノバセポテト	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・ぶどう糖・コーンスターチ・ ショートニング・硬化油 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 じゃがいも・バター・ポークウインナー・ジェノバペースト・ 粒こしょう・チキンコンソメ・スープストック	小麦・卵・乳 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) 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン(卵・ えび・カニ・いか・牛肉・バナナ・りんご・ カシューナッツ・アーモンド)	熱量(中学校) 793 たんぱく質 27.9 脂質 36.4 塩分 3.7
22	火	ごはん 厚揚げと大根の オイスターソース煮 かに玉	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 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	小麦・卵・大豆・ごま・豚肉 小麦・卵・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉・ さば・りんご	熱量(中学校) 776 たんぱく質 30.2 脂質 23.7 塩分 1.9
24	木	ごはん ごま汁 五目野菜春雨炒め	ごはん・強化米 里芋・つきこんにやく・ごま・にんじん・長ねぎ・ごぼう・ 鶏肉・油揚げ・味噌・だしパック 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・ごま・鶏肉・さば 小麦・大豆・豚肉	熱量(中学校) 802 たんぱく質 35.8 脂質 22.6 塩分 2.4
25	金	ごはん 根菜のコロコロ煮 メンチカツ	ごはん・強化米 鶏肉・にんじん・ごぼう・だいこん・れんこん・たけのこ・ こんにやく・大豆・枝豆・さとう・なると・かつおエキス・ しょうゆ・みりん・清酒 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・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・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・ 牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・ えび・カニ)	熱量(中学校) 776 たんぱく質 28.2 脂質 21.2 塩分 2.1
28	月	ごはん 味噌おでん あじフライ 減塩ソース	ごはん・強化米 だいこん・にんじん・こんにやく・魚河岸揚げボール・ うずら卵・むすび昆布冷凍・さとう・みりん・味噌・ 赤味噌・かつおエキス・しょうゆ 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	小麦・卵・大豆(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 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) 783 たんぱく質 26.3 脂質 23.4 塩分 3
29	火	フォカッチャ ペネポロネーゼ ミートボール(2個) プリン	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・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・食酢・りんごジュース・ しょうが汁・植物油 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・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・ごま・豚肉・鶏肉・りんご 乳・大豆(小麦・卵)	熱量(中学校) 800 たんぱく質 31.1 脂質 31.1 塩分 3.1
30	水	麦ごはん チキンカレー 冷凍フルーツの ゼリー和え	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・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・カレーフレーク・スープストック ブロックゼリー・パイン・黄桃・りんご・さとう	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・りんご	熱量(中学校) 845 たんぱく質 25.5 脂質 20.1 塩分 2.7