

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 マカロニのハヤシ風煮 鉄腕チキンゲット(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 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 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・卵・乳 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(さば) 小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 807 たんぱく質 36.3 脂質 32.1 塩分 3.9
2	水	ごはん つみれ汁 五目きんぴら かむふりかけ(野菜と雑穀)	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 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 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	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・鮭・さば・ゼラチン) 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)	熱量(中学校) 772 たんぱく質 32.6 脂質 20 塩分 4.4
4	金	ごはん 親子煮 ちくわ磯辺揚げ	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 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・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	熱量(中学校) 735 たんぱく質 28.9 脂質 20.3 塩分 2.3
7	月	黒糖パン ボークビーンズ アンサンブルエッグ	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 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 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	小麦・卵・乳・大豆 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) 卵・乳・豚肉	熱量(中学校) 728 たんぱく質 29.9 脂質 23.8 塩分 3.2
8	火	ごはん 三平汁 チキンカツ 納豆	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 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 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・鮭(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆	熱量(中学校) 798 たんぱく質 36.9 脂質 22.3 塩分 2
9	水	コッペパン さつまいものクリーム煮 てりやきチキン	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 鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび)	熱量(中学校) 784 たんぱく質 33.7 脂質 30.8 塩分 3.9
10	木	ごはん 豚丼 にんじんシリシリ	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 にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油	小麦・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	熱量(中学校) 767 たんぱく質 37.5 脂質 19.5 塩分 1.9
11	金	わかめごはん 根菜の味噌汁 つくねハンバーグ	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 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	(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) 小麦・卵・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 752 たんぱく質 28.2 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 脂質 19.3 塩分 3.6
15	火	糖蜜パン じゃがベーコン 白身魚フライ 減塩ソース	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 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 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・卵・乳 小麦・卵・乳・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) 767 たんぱく質 29.5 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](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

～9日～

室蘭西・星蘭・翔陽・東明

配合表

メール登録

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	<b>ごはん</b> シヤーチャントウフ <b>家常豆腐</b>  <b>焼きビーフン</b>	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	<b>うどん</b> <b>しっぽくうどん</b>  <b>手羽元やわらか煮 (2個)</b> <b>みかんクレープ</b>	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	<b>ごはん</b> <b>豚汁</b>  <b>いかメンチカツ</b>  <b>韓国のり</b>	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・こんにゃく・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	<b>揚げパン</b>  <b>白菜と肉団子のスープ</b>  <b>ジェノバセポテト</b>	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・ポークウィンナー・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	<b>ごはん</b> <b>厚揚げと大根の オイスターソース煮</b>  <b>かに玉</b>	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	<b>ごはん</b> <b>ごま汁</b>  <b>五目野菜春雨炒め</b>	ごはん・強化米 里芋・つきこんにゃく・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	<b>ごはん</b> <b>根菜のコロコロ煮</b>  <b>メンチカツ</b>	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・ こんにゃく・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	<b>ごはん</b> <b>味噌おでん</b>  <b>あじフライ</b> <b>減塩ソース</b>  味をみながらかけよう!	ごはん・強化米 だいこん・にんじん・こんにゃく・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	<b>フォカッチャ</b>  <b>ペネポロネーゼ</b>  <b>ミートボール (2個)</b>  <b>プリン</b>	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	<b>麦ごはん</b> <b>チキンカレー</b>  <b>冷凍フルーツの ゼリー和え</b>	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