



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	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 750
		黒醤油ラーメン	チャーシュー・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	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば	たんぱく質 29.2
		ポークしょうまい(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・香辛料・還元水あめ	小麦・豚肉(卵・乳・えび・カニ)	脂質 24.1
		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	塩分 5
2	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 779
		ガタタンスープ	木綿豆腐・えび・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・鶏ガラスープ・シャンタン	小麦・卵・乳・大豆・えび・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン(カニ・落花生・いか・オレンジ・クルミ・鮭・さば・桃・りんご・アーモンド)	たんぱく質 25.2
		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・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)	脂質 23.5
5	月	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	たんぱく質 29.1
		チキンミネストローネ	ベーコン・マカロニシエル・オリーブ油・鶏肉・じゃがいも・キャベツ・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・食塩・ブイヨン・こしょう・にんにく・コンソメ・トマトケチャップ・ワイン	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	脂質 27.3
		ツナたまコロケ	玉ねぎ・シーチキンマイルドフレーク・パン粉・にんじん・さとう・マヨネーズ・マーガリン・清酒・食塩・香辛料・スイートフラワ・バターミックス・食用加工油脂	小麦・卵・乳・大豆・豚肉	塩分 3.8
6	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 766
		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 28.1
		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)	脂質 20.7
		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)	塩分 2
7	水	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) 764
		鮭のクリームシチュー	鮭・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・こしょう・ベシャメルソース・枝豆・牛乳・バター・クリームコーン・コーンクリーム・クリームシチューフレーク・ローコンクチキン・ワイン	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・鮭	たんぱく質 32.6
		りんごゼリー和え	りんご・ブロッコゼリー	りんご	脂質 22.7
8	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 748
		水餃子スープ	水ぎょうざ・にんじん・しいたけ・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・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 28.3
		回鍋肉	豚肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・厚揚げ・回鍋肉ソース・油	小麦・大豆・ごま・豚肉	脂質 18.2
9	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 748
		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 35.3
		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)	脂質 21.2
12	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 787
		ちゃんご鍋	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	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン(卵・乳・えび・カニ・ごま)	たんぱく質 23.7
		しらす入りかき揚げ	小麦粉・玉ねぎ・揚げ油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・しゅんぎく・ベーキングパウダー	小麦・大豆(えび・カニ)	脂質 26.1
		小袋醤油	食塩・脱脂加工大豆・小麦	小麦・大豆	塩分 3.3
13	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) 748
		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 28.1
		ビッグ肉団子	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・食塩・植物油・香辛料・トマトケチャップ・さとう・醸造酢・しょうゆ・しょうが	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・りんご	脂質 30.4
		ケチャップ味(2個) 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)	塩分 4.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 780kcal たんぱく質 29.1g 脂質 25g 塩分 3.2g

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。)
- ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましよ。
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましよ。
- ★ 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よ。
- ★ 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  
~7日~  
桜蘭・港北・本室蘭  
~13日~  
室蘭西・星蘭・翔陽・東明

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
14	水	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 970
		<b>ハッシュドポーク</b>	ぶなしめじ・豚肉・玉ねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース・ バター・食塩・ブイヨン・こしょう・豆乳クリーム・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・ 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	たんぱく質 32.4 脂質 39.8 塩分 3.3
		<b>クリスマスケーキ</b>	鶏肉・還元水あめ・しょうゆ・食塩・おろしにんにく・香辛料・ 小麦粉・でん粉・さとう・大豆粉・植物油脂 乳または乳製品を主要原料とする食品・液全卵・砂糖・小麦粉・ イチゴピューレ・粉末油脂・粉砂糖・いちご濃縮果汁	小麦・大豆・鶏肉 小麦・卵・乳・大豆	
15	木	<b>うどん</b>	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 754
		<b>肉うどん</b>	さとう・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・えのきたけ・豚肉・ かまぼこ・しいたけ・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ・みりん・油	小麦・卵・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 27.9 脂質 28.9 塩分 4.2
		<b>春巻き(チーズポテト)</b>	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・チーズ・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	
16	金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 773
		<b>さつまい</b>	さつまいも・つきこんにやく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ 鶏肉・味噌・味パック	大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 31.7 脂質 15.6 塩分 2.6
		<b>豚肉の美味だれ炒め</b>	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・食塩・三温糖・油・ こしょう・アップルソース・しょうが・にんにく・しょうゆ・ 清酒・豆板醤	小麦・大豆・豚肉・りんご	
19	月	<b>黒糖パン</b>	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) 747 たんぱく質 28.7 脂質 30.9 塩分 3.8
		<b>ポトフ</b>	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・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	
		<b>キャベツメンチカツ</b>	キャベツ・鶏肉・豚脂・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・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ)	
20	火	<b>麦ごはん</b>	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 803
		<b>なかよしカレー</b>	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・油・食塩・カレーフレーク・ チキンコンソメ・豆乳クリーム・にんにく・カレー粉・しょうゆ・ ワイン・フライドオニオン・トマト	小麦・大豆・鶏肉	たんぱく質 25.1 脂質 16.7 塩分 2.4
		<b>洋なし缶</b>	洋なし・グラニュー糖	(桃)	
21	水	<b>バーガーパン</b>	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(大豆含む)	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 863 たんぱく質 29.2 脂質 39.6 塩分 4.1
		<b>コーンポタージュ(野菜入り)</b>	玉ねぎ・にんじん・コーン・ベーコン・牛乳・生クリーム・パセリ・ バター・食塩・こしょう・野菜ベース・コーンクリーム・ スープストック・ベシャメルソース	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン (えび・カニ・牛肉)	
		<b>エビカツ</b>	パン粉・でん粉・粉末油脂・菜種油・食塩・ 卵黄粉・えび・いか・玉ねぎ・ さとう・乾燥卵白	小麦・卵・乳・大豆・えび・いか	
22	木	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 750
		<b>かぼちゃもち汁</b>	かぼちゃもち・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・鶏肉・なると・ かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ	小麦・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・ 牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 28.9 脂質 18.9 塩分 2.8
		<b>開拓丼</b>	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	小麦・大豆・ 豚肉(えび・カニ)	
23	金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 750
		<b>春雨とホタテのスープ</b>	ほたて貝柱・たけのこ・長ねぎ・にんじん・えのきたけ・はるさめ・ でん粉・こしょう・清湯スープ・中華調味料	小麦・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉	たんぱく質 30.3 脂質 19.8 塩分 3.2
		<b>マーボー豆腐</b>	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	
		<b>小魚アーモンド</b>	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)	

星型のにんじんが入っていたらラッキー☆

