

2023年1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
13	金	ごはん 雑煮 黒はんぺんフライ	ごはん・強化米 鶏肉・だいこん・煮込みもち・にんじん・みつば・ごぼう・かまぼこ・ しょうゆ・白しょうゆ・かつおエキス 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・あおさ粉	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・卵・乳・大豆(えび・カニ)	熱量(中学校) 742 たんぱく質 24.4 脂質 16.3 塩分 2.6
16	月	ごはん なめこの味噌汁 豚肉の生姜炒め 小魚アーモンド	ごはん・強化米 豆腐・油揚げ・にんじん・みつば・赤味噌・なめこ・味パック 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 アーモンド・カタクチワシ・さとう・ごま・食塩	大豆・さば(ごま) 小麦・大豆・豚肉 ごま・アーモンド(えび・カニ・クルミ・ カシューナッツ)	熱量(中学校) 768 たんぱく質 35.8 脂質 21.7 塩分 2.9
17	火	小型コッペパン マカロニの グラタン風煮 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 マカロニ・玉ねぎ・ベーコン・枝豆・にんじん・パセリ・マッシュルーム・ 牛乳・バター・こしょう・クリームコーン・コーン・コーンクリーム・ 粉チーズ・ローコンクチキン・ベシヤメルソース 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(牛肉・ごま・桃・ やまいも・りんご・ゼラチン) 小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび)	熱量(中学校) 742 たんぱく質 34.1 脂質 27.6 塩分 3.3
18	水	ごはん きのこ入り中華スープ ピビンバ ハイチーズ	ごはん・強化米 ぶなしめじ・うずら卵・でん粉・豆腐・ごま・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・ 食塩・こしょう・たけのこ・鶏肉・清湯スープ・中華調味料 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 ナチュラルチーズ	小麦・卵・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・ごま・豚肉 乳	熱量(中学校) 744 たんぱく質 30.2 脂質 21.6 塩分 3.7
19	木	蒸し中華麺 あんかけ焼きそば つまみ揚げ チリソース和え(2個)	小麦粉・食塩・植物油脂 もやし・枝豆・うずら卵・にんじん・玉ねぎ・はくさい・豚肉・いか・でん粉・ 干しいたけ・しょうが・しょうゆ・油・さとう・清酒・シャンタン・こしょう・ 食塩・ごま油 魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油脂・オキアミ・卵・ でん粉・さとう・食塩・醸造酢・合成清酒・にんにく・しょうが・ トウバンジャン・中華だし・長ねぎ・香辛料抽出物	小麦・大豆(卵・そば) 小麦・卵・乳・大豆・いか・牛肉・ごま・豚肉・ 鶏肉・ゼラチン 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 798 たんぱく質 34.6 脂質 22.9 塩分 4.4
20	金	麦ごはん チキンカレー 養桃缶	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 桃・グラニュー糖	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	熱量(中学校) 836 たんぱく質 24.4 脂質 20.3 塩分 2.7
23	月	スライスパン 白菜と肉団子のスープ 真鱈のスパイス揚げ チルドチョコ	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 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 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 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	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・大豆(卵・乳) 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 756 たんぱく質 30.9 脂質 32.2 塩分 3.6
1月24日～1月30日は全国学校給食週間					
24	火	ごはん けんちん汁 あじフライ 減塩ソース チーズデザート	ごはん・強化米 豆腐・ぶなしめじ・小松菜・でん粉・だいこん・にんじん・長ねぎ・ごぼう・ ごま油・油・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 クリームチーズ・さとう・加糖練乳・植物油脂・ゼラチン・脱脂粉乳・ 濃縮レモン果汁	小麦・大豆・ごま(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) 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 765 たんぱく質 24.2 脂質 21.7 塩分 2.4
25	水	小型ココアパン 鶏肉のトマト煮 カルシウムオムレツ (チーズ)	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 鶏肉・ぶなしめじ・枝豆・玉ねぎ・トマト・さとう・にんじん・ ブロッコリー・バター・こしょう・トマトシーズニング・ウスターソース・ トマトソース・トマトピューレ・ワイン・チキンコンソメ 液卵・油脂加工品・チーズ・乳等を主要原料とする食品・でん粉発酵調味料・ 小麦粉・チーズフード・砂糖・食塩	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(オレンジ・ キウイフルーツ・牛肉・ごま・バナナ・ さば・桃・りんご・ゼラチン) 小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 767 たんぱく質 38.9 脂質 29.9 塩分 4.1

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 778kcal たんぱく質 30.5g 脂質 23.6g 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

～25日～

桜蘭・港北・本室蘭

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
26	木	ごはん 筑前煮 さば味噌煮	ごはん・強化米 鶏肉・魚河岸揚げボール・こんにやく・さとう・にんじん・ごぼう・たけのこ・ なると・ごま油・かつおエキス・しょうゆ・みりん さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	小麦・大豆・ごま・鶏肉(卵・えび・カニ・ いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 大豆・さば(小麦・乳)	熱量(中学校) 828 たんぱく質 34.2 脂質 26.9 塩分 2.6
27	金	ごはん スキー汁 たれカツ お米のタルト	ごはん・強化米 豚肉・さつまいも・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・豆腐・ つきこんにやく・干しいたけ・味パック・味噌 豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油脂・ そばつゆ・さとう・みりん 小麦粉・マーガリン・砂糖・鶏卵・米粉・食塩・ 乳又は乳製品を主原料とする食品・牛乳・加糖練乳・植物油脂・水あめ・ 脱脂粉乳	大豆・豚肉・さば 小麦・卵・大豆・豚肉・さば 小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 851 たんぱく質 27.1 脂質 23.8 塩分 3.1
30	月	ごはん えびボールスープ 回鍋肉 元気ヨーグルト	ごはん・強化米 にんじん・エビボール・しいたけ・コンソメ・食塩・長ねぎ・こしょう・ はるさめ 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 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	小麦・大豆・えび・豚肉・鶏肉(卵・乳・カニ) 小麦・大豆・ごま・豚肉 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 756 たんぱく質 28.9 脂質 17.1 塩分 3.3
31	火	りんごパン じゃがベーコン チキンピカタ	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 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 鶏肉・パン粉・でん粉・さとう・食塩・チキンエキス調味料・しょうゆ・ 植物油脂・香辛料・全卵・還元水あめ・米粉・チーズ・パセリ	小麦・卵・乳・りんご 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	熱量(中学校) 756 たんぱく質 29.3 脂質 24.9 塩分 3.4

2022年度テーマ 「日本を巡ろう！」

第10弾 新潟県

1月27日(金)

- ごはん
- スキー汁
- たれカツ
- お米のタルト
- 牛乳

ごはんにのせて
たれカツ丼
にしよう!



給食で日本を巡ろう!第10弾は新潟県です。

室蘭市の姉妹都市である上越市は、日本で初めてスキー術が伝えられた地だといわれています。スキーの訓練をしている時に出されたみそ汁が、のちに「スキー汁」と命名されました。

新潟の港町には、古くから西洋料理店がいくつもありました。当時、モダンだったカツレツを、しょうゆだれにくらせて、ごはんにのせたところ、瞬く間に人気となり、やがて「たれカツ丼」は新潟市のご当地グルメになりました。

質の良い米を多く生産する土地「米どころ」。その日本一に輝くのが新潟県です。コシヒカリという品種は、新潟米のトップブランドとして有名です。そこで今回は、ごはんのほかにも、デザートに米を使ったタルトが登場します。お楽しみに♪



1月24日から30日は

全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

好ききらいをしないで



いろいろなものを
食べましょう