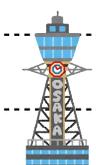


日	曜日	献立	材料	アレルギー物質 ( )はコンタミネーション※	栄養価
1	水	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		 熱量(中学校) 933 たんぱく質 26.4 脂質 26.5 塩分 2.7
		なかよしカレー	じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏挽肉・油・食塩・カレーフレーク・チキンコンソメ・豆乳クリーム・にんにく・カレー粉・しょうゆ・ワイン・フライドオニオン・トマト	小麦・大豆・鶏肉	
		カツカレーにして食べよう!			
		トンカツ	豚肉・植物油脂・水あめ・食塩・パン粉・フライミックス粉・でん粉	小麦・卵・乳・大豆・豚肉(えび・カニ)	
2	木	いよかんゼリー	伊予柑果汁・砂糖		熱量(中学校) 772 たんぱく質 27.2 脂質 26.8 塩分 3.2
		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	
		白菜と肉団子のスープ	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	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)	
		野菜もっチーズフライ	ばれいしょ・にんじん・ごぼう・長ねぎ・乾燥おから・パン粉・玉ねぎ・鶏肉・プロセスチーズ・さとう・発酵調味料・しょうゆ・かつお風味調味料・植物油脂・食塩・米粉	小麦・乳・大豆・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・ごま・豚肉・クルミ・バナナ・鮭・さば・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
3	金	ブリン	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	乳・大豆(小麦・卵)	熱量(中学校) 769 たんぱく質 31.3 脂質 20.8 塩分 2.7
		ごはん	ごはん・強化米		
		節分汁	豚肉・にんじん・大豆・つきこんにやく・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・かつおエキス	大豆・豚肉(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	
		いわしの梅煮	いわし・さとう・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でん粉・梅肉ペースト・かつお削りぶし・昆布だし	小麦・大豆(乳)	
6	月	福豆	大豆	大豆(小麦・乳・えび・カニ・落花生・ごま・クルミ・カシューナッツ・アーモンド)	熱量(中学校) 768 たんぱく質 28.1 脂質 36.3 塩分 3.5
		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	
		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	
		ベーコンとうずら卵のスープ	うずら卵・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・こしょう・チキンコンソメ・スープストック	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	
7	火	ジェノバペースト	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・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) 763 たんぱく質 31.6 脂質 22 塩分 4
		クリームゴールド	食用油脂・糖類(さとう・粉末水あめ)・ホエイパウダー・全粉乳・脱脂粉乳・食塩	乳・大豆(小麦・落花生)	
		かやくごはん	ごはん・にんじん・ごぼう・こんにやく・しょうゆ・油揚げ・たけのこ・鰹風味調味料・食用植物油脂・食塩・魚介エキス・みりん・醸造調味料・干しいたけ・砂糖・チキンエキス・かきエキス・昆布エキス・しいたけエキス	小麦・大豆・鶏肉	
		肉吸い	牛肉・ぶなしめじ・エリンギ・木綿豆腐・長ねぎ・にんじん・しょうゆ・みりん・さとう・食塩・清酒・だし昆布パック・だしパック	小麦・大豆・牛肉・鶏肉・さば	
8	水	タコ型たこ焼き	かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・植物油・ねぎ・しょうが酢漬・さとう・食塩	小麦・大豆	 熱量(中学校) 764 たんぱく質 31.2 脂質 23.8 塩分 3.7
		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	
		給食用オレンジジュース	オレンジ	オレンジ	
		噴火湾産ホタテのシチュー	鶏肉・噴火湾産ホタテ・じゃがいも・ブロッコリー・玉ねぎ・にんじん・牛乳・コーン・パセリ・バター・食塩・こしょう・コーンクリーム・クリームシチューフレーク・チキンコンソメ・スープストック・ベシヤメルソース	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	
9	木	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	熱量(中学校) 757 たんぱく質 31.1 脂質 24.5 塩分 4.4
		ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	
		札幌味噌ラーメン	ほうれん草・ごま・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・もやし・豚挽肉・ごま油・しょうが・にんにく・からスープ・味噌ラーメンスープ・豆板醤	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・さば	
		鉄腕餃子(2個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油脂・さとう・魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・大豆粉	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
10	金	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	熱量(中学校) 757 たんぱく質 32.9 脂質 22 塩分 3.6
		ごはん	ごはん・強化米		
		中華スープ	豆腐・豚肉・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・大豆・豚肉・鶏肉・りんご(えび・カニ)	
		チンジャオロース	豚肉・にんじん・ピーマン・たけのこ・油・チンジャオロースの素	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ)	
13	月	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)	熱量(中学校) 754 たんぱく質 36.6 脂質 19.8 塩分 2.9
		ごはん	ごはん・強化米		
		鶏塩鍋	鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にんじん・長ねぎ・はくさい・えのきたけ・鶏塩鍋の素・清酒	小麦・大豆・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・カニ・牛肉・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン)	
		あじの煮つけ	あじ(魚卵残存の可能性有)・砂糖・醤油・みりん・米でん粉・レモン果汁	小麦・大豆	

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 784kcal たんぱく質 31.4g 脂質 25.8g 塩分 3.5g

★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

～8日～

室蘭西・星蘭・翔陽・東明

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 



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	火 バ レ ン ユ タ ー イ ン	<b>バターパン</b>	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・鶏卵・コンパウンドバター・食塩・イースト	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 789 たんぱく質 31 脂質 31.4 塩分 5.3
		<b>ワンタンスープ</b> <small>ハート型のにんじんが入っていたらラッキー☆</small>	肉入り冷凍ワンタン・にんじん・長ねぎ・はくさい・豚肉・こしょう・しいたけ・がらスープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
		<b>真だらガーリックフライ</b>	真だら・パン粉・バターミックス・食塩・ガーリックパウダー・こしょう・油	小麦・大豆	
		<b>お米のガトーショコラ</b>	豆乳・砂糖・米粉・植物油・ココアパウダー・カカオマス	大豆	
15	水	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 788 たんぱく質 35.7 脂質 25.2 塩分 2.9
		<b>ごま汁</b>	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	小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば	
		<b>つくねハンバーグ</b>	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・植物油脂・大豆粉・発酵調味料	小麦・卵・大豆・鶏肉	
		<b>のりたまふりかけ</b>	いりごま・鶏卵加工品・さとう・小麦粉・食塩・海苔・大豆加工品・こしあん・さば削り節・味噌・乳製品・エキス(チキン・鰹節・魚介・昆布)・パーム油・鶏肉粉末・でん粉・しょうゆ・鶏脂・あおさ・抹茶・みりん・還元水あめ	小麦・卵・乳・大豆・ごま・鶏肉・さば	
16	木	<b>コッペパン</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	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 777 たんぱく質 40 脂質 29.8 塩分 3.4
		<b>白花豆のクリーム煮</b>	玉ねぎ・にんじん・ベーコン・鶏肉・ブロッコリー・牛乳・こしょう・白花豆ペース・生クリーム・コーン・油・脱脂粉乳・チキンコンソメ・ベシヤメルソース・食塩	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	
		<b>てりやきチキン</b>	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)	
17	金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 783 たんぱく質 25.8 脂質 23.6 塩分 3.1
		<b>白だしおでん</b>	ミニがんも・魚河岸揚げボール・はんぺんあられ・こんにやく・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)	
20	月	<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) 859 たんぱく質 31.5 脂質 40.2 塩分 4.1
		<b>マカロニのハヤシ風煮</b>	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)	
		<b>きたあかりコロケ</b> <small>パンにはさんで、ソースをかけて食べよう!</small>	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	
		<b>タルタルソース</b>	食用植物油脂・ピクルス・卵・ブドウ糖果糖液糖・食塩・醸造酢・香辛料抽出物	卵・大豆	
21	火	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 844 たんぱく質 37.3 脂質 25.1 塩分 2.7
		<b>豚肉と厚揚げの中華炒め</b>	豚肉・厚揚げ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・油・でん粉・さとう・ごま油・オイスターソース・にんにく・テンメンジャン・豆板醤・しょうゆ	小麦・大豆・ごま・豚肉	
22	水	<b>焼きビーフン</b>	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・ごま・豚肉・鶏肉	
		<b>ココアコッペパン</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・ココア	小麦・卵・乳	
		<b>ABCスープ</b>	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	
24	金	<b>白身魚フライ</b>	ホキ・パン粉・でん粉・食塩・油	小麦・大豆(卵・乳・カニ)	熱量(中学校) 747 たんぱく質 30.3 脂質 24.8 塩分 4.1
		<b>減塩ソース</b> <small>味をみながらかけよう!</small>	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)	
24	金	<b>ごはん</b>	ごはん・強化米		熱量(中学校) 760 たんぱく質 29.4 脂質 22.9 塩分 2.7
		<b>真だくさん味噌汁</b>	豆腐・つきこんにやく・ごぼう・にんじん・油揚げ・だいこん・長ねぎ・えのきたけ・味噌・かつおエキス	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン)	
		<b>手作り やきとり丼</b> <small>お肉のたれ</small>	玉ねぎ・食塩・油・こしょう・豚肉・しょうゆ・清酒・炭火焼き鳥のタレ	小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	
27	月 ひ な まつ り メ ニ ュー	<b>ちらし寿司</b>	さとう・醸造酢・にんじん・たけのこ・れんこん・油揚げ・しょうゆ・食塩・食用植物油脂・かんぴょう・干しいたけ・かつお風味調味料・醸造調味料・みりん・昆布エキス・チキンエキス・煮干エキス	小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 748 たんぱく質 27.7 脂質 19.7 塩分 4.3
		<b>すまし汁</b>	ごはん・強化米		
		<b>鶏てんぷら梅しぞ</b>	エビボール・豆腐・にんじん・長ねぎ・桜かまぼこ・食塩・だし昆布パック・だしパック・しいたけ・白しょうゆ・しょうゆ	小麦・卵・大豆・えび・豚肉・鶏肉・さば(乳・カニ)	
28	火	<b>ひなあられ</b> <small>お肉のたれ</small>	鶏肉・大葉・うめぼしペースト・食塩・米粉・小麦粉・鶏卵・でん粉・香辛料・パーム油・大豆油(アレルギー含まず)・ベーキングパウダー	小麦・卵・乳・鶏肉	
		<b>りんごパン</b>	うるち米・さとう・発酵調味液・でん粉・トマトパウダー・ほうれんそうパウダー・食塩・パプリカパウダー・昆布・青のり	(小麦・卵・乳・大豆・えび・カニ・落花生・いか・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・さば・桃・りんご・ゼラチン・アーモンド)	
		<b>スパゲティ入りコーンスープ</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・ドライアップル	小麦・卵・乳・りんご	
28	火	<b>スパゲティ入りコーンスープ</b>	スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・クリームコーン・コーンクリーム・脱脂粉乳・チキンコンソメ・生クリーム・食塩・無塩バター・こしょう・パセリ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 759 たんぱく質 30.8 脂質 25.2 塩分 3.9
		<b>ハーフステーキ</b>	鶏肉・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	鶏肉	