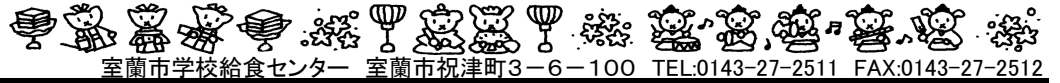


2023年3月分 室蘭市献立表(中学校)



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
1	水	麦ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 766
		なかよしカレー	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 22.5 脂質 15.8 塩分 2.2
		黄桃缶	桃・グラニュー糖	桃	
2	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 760
		根菜うどん	ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・干しいたけ・だし昆布パック・かつおだしパック・しょうゆ・そばつゆ・みりん	小麦・大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 27.4 脂質 26.3
		白花豆コロケ	白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・さとう・食塩・パン粉・でん粉・植物油	小麦・乳・大豆(卵・えび・いか・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン)	塩分 4.3
		焼きフリンタルト	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・脱脂粉乳・香辛料	小麦・卵・乳・大豆	
3	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 758
		さつま汁	さつまいも・つきこんにやく・豆腐・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・豚肉・味噌・味パック	大豆・豚肉・さば	たんぱく質 24.9 脂質 17.3
		つまみ揚げ チリソース和え(2個)	魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油(大豆、なたね、ごま)・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・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	塩分 2.6
6	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	熱量(中学校) 734 たんぱく質 29.1
		ミートボールのトマト煮	肉団子・じゃがいも・さとう・玉ねぎ・にんじん・パセリ・ブロッコリー・ぶなしめじ・油・食塩・ブイヨン・こしょう・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・トマトケチャップ・ローコンクチキン・トマト	小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン(卵・えび・カニ・ごま・やまいも)	脂質 24.3 塩分 3.7
		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	
7 第 12 弾 大 分 県 を 巡 ろ う	火	ひじきと 麦のごはん	ごはん・ひじき・しょうゆ・大麦・油揚げ・食用油脂・食塩・乾燥にんじん・砂糖・チキンエキス・かつおぶしパウダー・こんぶパウダー・しいたけエキスパウダー	小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 808 たんぱく質 32.5 脂質 27.4
		がめ煮	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	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)	塩分 4
		とり天	鶏むね肉・天ぷらミックス・植物油・食塩・こしょう	小麦・大豆・鶏肉	
8	水	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) 747 たんぱく質 34.4
		野菜とウインナーのスープ	ベーコン・はくさい・にんじん・ブロッコリー・あらびきウインナー・玉ねぎ・パセリ・こしょう・わかめ・ローコンクチキン・コンソメ	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・牛肉・ごま・桃・りんご)	脂質 27.8 塩分 4
		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)	
		減塩ソース <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)	
9	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 767
		豆腐の オイスターソーススープ	豆腐・しょうが・でん粉・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・オイスターソース・にんにく・がらスープ・清湯スープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 26.7 脂質 18.8 塩分 3.8
		ピビンバ <small>ごはんとまぜて食べよう!</small>	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	小麦・大豆・ごま・豚肉	
		はちみつレモンゼリー	糖類(水あめ・果糖ぶどう糖液糖)・レモン果汁・はちみつ		

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 763kcal たんぱく質 29.7g 脂質 23.3g 塩分 3.3g 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

～8日～

桜蘭・港北・本室蘭

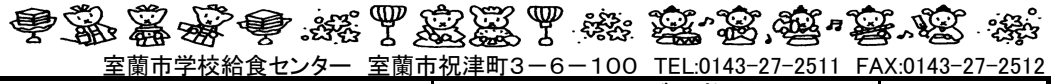
配合表



メール登録



2023年3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	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 748
		相性汁	鶏肉・じゃがいも・だいこん・にんじん・ごぼう・キャベツ・豆腐・ 長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパック・牛乳	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 29.8 脂質 18.6
		いかメンチカツ	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	小麦・卵・大豆・いか・豚肉	塩分 2.7
		減塩ソース <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)	
14	火	小型コッペパン	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) 743 たんぱく質 28.2
		コーンポタージュ	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)	脂質 29.3 塩分 3.7
		テリヤキハンバーグ	鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・ 食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・ 香辛料・乾燥卵白・水あめ・清酒	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	
15	水	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 756
		肉じゃが	じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんじん・しらたき・ グリーンピース・しょうゆ・三温糖・みりん・油・かつおエキス	小麦・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 31 脂質 19.8
		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)	塩分 2.4
16	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 784
		黒醤油ラーメン	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 28 脂質 21.6
		かぼちゃコロケ	かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・たまねぎ・砂糖・ ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・油	小麦・乳・大豆	塩分 4.8
		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	
17	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 769
		豚肉のすき焼き風煮	豚肉・焼き豆腐・はくさい・しいたけ・えのきたけ・長ねぎ・玉ねぎ・ 三温糖・しょうゆ・かつおエキス・しらたき	小麦・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 38.9 脂質 19.7
		にんじんシリシリ	にんじん・ツナ・こしょう・ごま・食塩・油・オリーブ油	大豆・ごま	塩分 2.4
20	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 802
		吉野汁	絹豆腐・鶏肉・油揚げ・えのきたけ・長ねぎ・かつおエキス・ しょうゆ・食塩・でん粉	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 37.4 脂質 23.9
		豚肉の味噌炒め	豚肉・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・油・味噌・しょうゆ・みりん・ さとう・にんにく・ごま	小麦・大豆・ごま・豚肉	塩分 3.1
		シュークリーム(いちご)	乳等を主要原料とする食品・カスタードクリーム・全卵・ いちごジャム・ファットスプレッド・小麦粉・砂糖	小麦・卵・乳・大豆・りんご・ゼラチン	
22	水	バターパン	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) 747
		カレーポトフ	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・カレー粉	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 26 脂質 34.5
		春巻き(チーズポテト)	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	塩分 4.1
23	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 760
		厚揚げの四川風煮	厚揚げ・豚挽肉・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・ しょうが・ごま油・清酒・みりん・三温糖・味噌・赤味噌・にんにく・ テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤	小麦・大豆・ごま・豚肉	たんぱく質 28.9 脂質 24.4
		えびしゅうまい(2個)	えび・玉ねぎ・たら・食用精製加工油脂・パン粉・でん粉・ さとう・食塩・ほたてエキス・還元水あめ・香辛料	小麦・えび(卵・乳・カニ)	塩分 2.2