

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	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 747
		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・ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・とりがらスープ・シャンタン	小麦・乳・大豆・えび・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン(卵・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 34.6 脂質 20.3 塩分 3.1
		焼き肉風 型抜きチーズ	豚肉・にんじん・玉ねぎ・もやし・焼き肉のたれ・しょうゆ・さとう・油 ナチュラルチーズ	小麦・大豆・ごま・豚肉・りんご 乳	
2	火 こどもの日 メニュー	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 747
		山菜の味噌汁	山菜ミックス・じゃがいも・油揚げ・だいこん・にんじん・長ねぎ・味噌・豆腐・味パック・ごぼう	大豆・さば(ごま)	たんぱく質 26 脂質 15.5 塩分 2.6
		若鶏のごま照り焼き	鶏肉・パン粉・植物油脂・ごま・しょうゆ・さとう・発酵調味料・食塩・粉末がらスープ・魚介エキス	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	
		柏餅	こしあん・米粉・砂糖・麦芽糖	(小麦・卵・乳・大豆・ごま・クルミ)	
かつおぶりかけ	白ごま・かつお削り節・砂糖・小麦胚芽・でん粉・食塩・しょうゆ・ひじき粉末・のり・発酵調味料	小麦・乳・大豆・ごま			
8	月	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) 781 たんぱく質 32.4 脂質 27.9 塩分 3.8
		春野菜のシチュー	じゃがいも・アスパラ・キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・にんじん・鶏肉・牛乳・バター・こしょう・生クリーム・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・チキンコンソメ・ベシャメルソース	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉	
		デリヤキハンバーグ	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	
9	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 739
		根菜のコロコロ煮	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	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 28.3 脂質 17.2 塩分 2.1
		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)	
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)			
10	水	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	熱量(中学校) 799 たんぱく質 30.1 脂質 35.7 塩分 3.8
		チキンミネストローネ	ベーコン・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	
		メンチカツ	鶏肉・玉ねぎ・豚肉・おろししょうが・パン粉・でん粉・植物油脂・さとう・しょうゆ・食塩・香辛料	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ)	
		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)	
11	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 779
		じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも・しょうが・でん粉・三温糖・厚揚げ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・豚挽肉・油・かつおエキス・しょうゆ	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 24.3 脂質 20.3 塩分 2.5
焼きビーフン	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			
12	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 738
		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・かつおエキス・牛乳	乳・大豆・鶏肉(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン)	たんぱく質 35.3 脂質 16.9 塩分 2.6
豚肉の生姜炒め	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	小麦・大豆・豚肉			
15	月	わかめごはん	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう	(えび・カニ)	熱量(中学校) 758
		ちゃんこ鍋	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 28.9 脂質 19.4 塩分 3.2
かれの唐揚げ	かれい・パン粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油	小麦・大豆			
16	火	バーガーパン	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	小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 777 たんぱく質 26.4 脂質 29.8 塩分 4.3
		水餃子スープ	水ぎょうざ・にんじん・長ねぎ・もやし・食塩・こしょう・たけのこ・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・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・乳・えび・カニ)	
		エビカツ	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・小麦粉加工品・さとう・乾燥卵白	小麦・卵・乳・大豆・えび・いか	
		マイディーソース	トマト・玉ねぎ・りんご・にんじん・セロリ・さとう・醸造酢・食塩・香辛料	りんご	
フリソ	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)			

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 771kcal たんぱく質 30.7g 脂質 23.3g 塩分 3.1g

- ★ 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。

二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

今月の当日パン

～24日～
桜蘭・港北・本室蘭

配合表



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
17	水	ごはん しらたま汁 さば味噌煮	ごはん・強化米 煮込みもち・しょうゆ・鶏肉・長ねぎ・油揚げ・ごぼう・にんじん・ なると・白しょうゆ・味パック さば・味噌・さとう・発酵調味料・でん粉	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ・ごま) 大豆・さば(小麦・乳)	熱量(中学校) 768 たんぱく質 28.1 脂質 21.9 塩分 2
18	木	ラーメン 豚骨ラーメン きたあかりコロケ ミルクココア	小麦粉・食塩 チャーシュー・うずら卵・キャベツ・にんじん・長ねぎ・もやし・ にんにく・しょうが・スープストック・とんこつラーメンスープ ばれいしょ・パン粉・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・ 食塩・油 さとう・ココアパウダー・食塩	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆・牛肉 大豆	熱量(中学校) 761 たんぱく質 28.9 脂質 25.7 塩分 4.6
19	金 給食で 第2弾 山口県 を巡ろう	ごはん かしわん 柏椀 チキンチキンごぼう 夏みかんゼリー	ごはん・強化米 鶏肉・うずら卵・干しいたけ・ほうれん草・桜かまぼこ・でん粉・ さとう・食塩・はるさめ・しょうゆ・清酒・だしパック 鶏肉・ごぼう・枝豆・油・食塩・こしょう・清酒・さとう・ しょうゆ・みりん 夏みかん果汁・砂糖	小麦・卵・大豆・鶏肉・さば(乳・えび・カニ) 小麦・大豆・鶏肉 (小麦・卵・乳)	熱量(中学校) 790 たんぱく質 36.2 脂質 19.4 塩分 3.2
22	月	ココアコッペパン 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト	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 じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・食塩・ベーコン・コーン・ にんにく・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・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・豚肉・鶏肉・ゼラチン	熱量(中学校) 804 たんぱく質 39.7 脂質 26.1 塩分 4.7
23	火	ごはん だめき汁 かぼちゃ挽肉フライ	ごはん・強化米 こんにゃく・長ねぎ・ごぼう・だいこん・にんじん・しいたけ・ 油揚げ・味噌・油・一味とうがらし・厚揚げ・かつおエキス かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・さとう・しょうゆ・でん粉・パン粉・ 発酵調味料・ウスターソース・香辛料・植物油脂	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・大豆・豚肉・りんご(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 750 たんぱく質 20.5 脂質 22.5 塩分 2.9
24	水	バターパン ABCスープ 豚ヒレカツ 減塩ソース ストロベリー カスタードタルト	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 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 豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油脂 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 小麦粉・マーガリン・さとう・液全卵・食塩・フラワーペースト・ 乳又は乳製品を主要原料とする食品・加糖練乳・いちご・ いちごシロップ	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・卵・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) 小麦・卵・乳・大豆	熱量(中学校) 794 たんぱく質 28.3 脂質 31.4 塩分 4.2
25	木	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 いわしの梅煮	ごはん・強化米 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 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・豚肉(えび・カニ・いか・牛肉・鶏肉・ 鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆(乳)	熱量(中学校) 750 たんぱく質 38.1 脂質 21.2 塩分 2.3
26	金	麦ごはん なかよしカレー 洋なし缶	ごはん・麦・強化米 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 洋なし・グラニュー糖	小麦・大豆・鶏肉 (桃)	熱量(中学校) 791 たんぱく質 24.9 脂質 16 塩分 2.2
29	月	ごはん 真だくさん味噌汁 手作り やきとり丼 ねりからし	ごはん・強化米 豆腐・つきこんにゃく・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 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 からし・食塩	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・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	熱量(中学校) 759 たんぱく質 29.2 脂質 22.8 塩分 2.7
30	火	小型コッペパン ペンネボロネーゼ ハーフステーキ	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 ペンネ・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・油・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・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・さとう・液体塩こうじ・食塩・植物油脂・香辛料	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 鶏肉	熱量(中学校) 808 たんぱく質 37 脂質 31 塩分 3.5
31	水	ごはん 厚揚げと大根の オイスターソース煮 あじの煮つけ	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 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・卵・大豆・ごま・豚肉 小麦・大豆	熱量(中学校) 776 たんぱく質 36.6 脂質 24.3 塩分 2.1