



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	蒸し中華麺 あんかけ焼きそば 豚腕餃子(2個)	小麦粉・食塩・植物油 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 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・さとう・魚介エキス・食塩・香辛料・小麦粉・大豆粉	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・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 830 たんぱく質 35.4 脂質 26.2 塩分 3.9
2	金	ごはん せんべい汁 さばの和風カレー煮 減塩のりつくだに	ごはん・強化米 かやく煎餅・鶏肉・ごぼう・にんじん・たもぎ茸・まいたけ・しめじ・長ねぎ・はくさい・だしパック・だし昆布パック・清酒・しょうゆ さば・しょうゆ・さとう・みりん・昆布エキス・でん粉・カレー粉・オニオンエキス しょうゆ・水あめ・干しヒトエグサ・さとう・でん粉・はちみつ・かつおエキス・かきエキス	小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・乳・落花生・ごま) 小麦・大豆・さば(卵・乳・えび) 小麦・大豆(えび・カニ)	熱量(中学校) 752 たんぱく質 27.3 脂質 20.6 塩分 3
<b>6月4日～10日は歯と口の健康週間</b>					
5	月	小型バターパン ポークビーンズ 豚腕チキンナゲット(2個)	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・コンパウンドバター・食塩・イースト ベーコン・じゃがいも・さとう・玉ねぎ・トマト・にんじん・パセリ・マッシュルーム・油・食塩・こしょう・大豆(黄大豆、青大豆)・いんげんまめ(手亡、金時豆)・コーン・ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・トマトケチャップ・トマトソース・ローコンクチキン・ワイン 鶏肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・さとう・食塩・香辛料・クラッカー粉・コーンフラワー・米粉・粉末しょうゆ・揚げ油	小麦・乳(卵) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・りんご(オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・バナナ・桃・やまいも・ゼラチン) 小麦・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 748 たんぱく質 30.7 脂質 30.1 塩分 3.6
6	火	ごはん ずいどん汁 ジンギスカン	ごはん・強化米 ずいどん・油揚げ・にんじん・長ねぎ・ごぼう・なると・鶏肉・かつおエキス・白しょうゆ・しょうゆ ラム肉・玉ねぎ・もやし・ピーマン・にんにく・しょうが・ソテーオニオン・りんごクリーム・さとう・ウスターソース・しょうゆ・ワイン	小麦・大豆・鶏肉(卵・そば・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・りんご(卵・乳・えび・カニ・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン)	熱量(中学校) 747 たんぱく質 31.1 脂質 20.3 塩分 3.6
7	水	小型コッペパン アスパラのクリーム煮 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・コンパウンドバター ペンネ・アスパラ・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・牛乳・バター・ブイヨン・こしょう・生クリーム・ベーコン・コーン・コーンクリーム・クリームシチューフ레이크・ベシャメルソース・ローコンクチキン 鶏肉・発酵調味料・こいくちしょうゆ・さとう	小麦・乳(卵) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・大豆・鶏肉(卵・乳・えび)	熱量(中学校) 763 たんぱく質 33.3 脂質 30.8 塩分 3.3
8	木	ごはん 根菜のコロコロ煮 つまみ揚げ 千りソース和え(2個)	ごはん・強化米 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 魚肉すり身(たら)・玉ねぎ・トマトケチャップ・植物油 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・鶏肉(卵・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 729 たんぱく質 27.8 脂質 17.1 塩分 2.6
9	金	ごはん 味噌バター肉じゃが かれのい唐揚げ	ごはん・強化米 じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・味噌・さとう・グリーンピース・バター・かつおエキス・油・しょうゆ・みりん かれい・小麦粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油	小麦・乳・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	熱量(中学校) 776 たんぱく質 31.4 脂質 19.7 塩分 2.1
12	月	ごはん 鶏白湯鍋 ホタテ風味フライ(2個)	ごはん・強化米 鶏肉・肉団子・しらたき・焼き豆腐・油揚げ・にら・にんじん・長ねぎ・はくさい・鶏白湯スープの素・清酒 いとよりすり身・でん粉(小麦、馬鈴薯、とうもろこし)・卵白粉・植物油・食塩・さとう・かにエキス・発酵調味料・パン粉・ショートニング・香辛料・ベーキングパウダー	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・牛肉・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン) 小麦・卵・大豆・カニ	熱量(中学校) 782 たんぱく質 31.1 脂質 24.3 塩分 2.6
13	火	小型糖蜜パン 豚肉と野菜のトマト煮 チキン豆腐バーグ	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・コンパウンドバター・三温糖 豚肉・玉ねぎ・にんじん・トマト・じゃがいも・さとう・枝豆・ブロッコリー・オリーブ油・バター・こしょう・生クリーム・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레이크・トマトケチャップ・トマトピューレ・ハヤシフ레이크・ビーフシチューフ레이크・ローコンクチキン 鶏肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・植物油・さとう・でん粉・脱脂粉乳・食塩・チキンエキス・トマトピューレ	小麦・乳(卵) 小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・バナナ・りんご・ゼラチン(さば) 小麦・乳・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 817 たんぱく質 33.8 脂質 32.5 塩分 4.1
14	水	ごはん 豚汁 あじフライ 減塩ソース	ごはん・強化米 豚肉・にんじん・こんにゃく・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・味噌パック あじ・パン粉・バター液・食塩・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	大豆・豚肉・さば 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)	熱量(中学校) 752 たんぱく質 28.7 脂質 19 塩分 1.9
15	木	うどん 根菜うどん かぼちゃコロケ ブルーベリークレープ	小麦粉・食塩 ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・鶏肉・油揚げ・だし昆布パック・干ししいたけ・そばつゆ・しょうゆ・みりん・かつおだしパック かぼちゃ・ばれいしょ・野菜パン粉・たまねぎ・砂糖・小麦粉加工品・ラード・濃縮乳・でん粉・食塩・油 豆乳・加工油脂・ブルーベリー果汁・砂糖・水あめ・レモン果汁・ベーキングパウダー・小麦不使用しょうゆ・大豆粉・米粉	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・大豆・鶏肉・さば 小麦・乳・大豆 大豆	熱量(中学校) 744 たんぱく質 23.7 脂質 25.2 塩分 4.1

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 772kcal たんぱく質 30g 脂質 24.1g 塩分 3.1g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

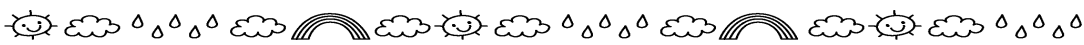
- ★ 牛乳は毎日つきます。★都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 「はし」は毎日持ってきて下さい。(はしは毎日洗いましよ。)
- ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましょう。
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましょう。
- ★ お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
- ★ アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡下さい。
- ★ 献立表はメール配信しております(登録サイト:[http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail\\_k.html](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))
- ★ 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  
 ~21日~  
**室蘭西、星蘭、翔陽、東明**





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
16	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 748
		きのこ入り中華スープ	ぶなしめじ・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・鶏肉・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 29.1
		豚肉と春雨の中華炒め	豚肉・にんじん・ピーマン・しいたけ・たけのこ・油・さとう・もやし・ごま油・はるさめ・オイスターソース・しょうが・しょうゆ・清酒・豆板醤	小麦・大豆・ごま・豚肉	脂質 18.9
		豆乳パシナコッタ(いちごソース)	砂糖・豆乳加工品・豆乳クリーム・植物油脂・水あめ・でん粉・食塩・いちご果汁	大豆・りんご(卵・乳)	塩分 3.1
19	月	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・コンパウンドバター	小麦・乳(卵)	熱量(中学校) 800
		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・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン(卵・乳・えび・カニ・牛肉・やまいも・りんご)	たんぱく質 29
		ジェノバセボデト	じゃがいも・バター・ポークウインナー・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)	脂質 36.7
		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 3.7
20	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 807
		そうめんのほち汁	そうめん・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・油揚げ・干しいたけ・かつおだしパック・うすくちしょうゆ・しょうゆ	小麦・大豆(そば・ごま・さば・やまいも)	たんぱく質 25.4
		デミカツ	豚肉加工品・パン粉・フライミックス粉・でん粉・植物油脂・ブラウンルウ・トマトペースト・ソテードオニオン・チキンエキス・にんじん・砂糖・食塩・香辛料・トマトケチャップ・中濃ソース	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・牛肉・りんご・ゼラチン)	脂質 20.5
		国産ももゼリー	もも濃縮果汁・ももピューレ・砂糖・水あめ	桃	塩分 1.9
21	水	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・コンパウンドバター	小麦・乳(卵)	熱量(中学校) 804
		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)	たんぱく質 33.2
		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・チキンエキス・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	脂質 30.9
					塩分 4
22	木	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 764
		鶏肉のさっぱり煮	だいこん・こんにゃく・にんじん・たけのこ・さやいんげん・なると・うずら卵・鶏肉・三温糖・しょうが・にんにく・酢・かつおエキス・しょうゆ	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鮭・さば・りんご・ゼラチン)	たんぱく質 32.4
		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)	脂質 22.5
		型抜きチーズ	ナチュラルチーズ	乳	塩分 2.7
23	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 758
		吉野汁	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 34
		開拓丼	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)	脂質 21
					塩分 3.1
26	月	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 833
		家常豆腐	豚肉・しょうゆ・さとう・厚揚げ・こまつな・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・油・しいたけ・たけのこ・赤味噌・しょうが・清酒・豆板醤	小麦・大豆・豚肉	たんぱく質 29.8
		パリパリ春巻き	たけのこ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ・植物油脂・しょうゆ・小麦粉・ショートニング・豚脂・はるさめ・しょうがペースト・さとう・豚肉・オイスターソース・にんにくペースト・上湯・乾燥しいたけ・XO醤・香辛料・水あめ・食塩・でん粉	小麦・大豆・えび・ごま・豚肉・鶏肉	脂質 27.9
					塩分 1.8
27	火	バターパン	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・コンパウンドバター・食塩・イースト	小麦・乳(卵)	熱量(中学校) 743
		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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 29.7
		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	脂質 30.6
		ミルクココア	さとう・ココアパウダー・食塩	大豆	塩分 4.4
28	水	素ごはん	ごはん・麦・強化米		熱量(中学校) 784
		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 25.2
		黄桃缶	桃・グラニュー糖	桃	脂質 16
					塩分 2.2
29	木	ラーメン	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 742
		函館塩ラーメン	にんじん・長ねぎ・はくさい・もやし・しょうが・にんにく・ほたて貝柱・豚肉・こしょう・昆布・なると・コーン・塩ラーメンスープ・がらスープ・清湯スープ・無塩バター・油	小麦・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・えび・カニ)	たんぱく質 26.6
		きたあかりコロケ	ばれいしょ・パン粉・小麦粉加工品・果糖ぶどう糖液糖・玉ねぎ・牛肉・食塩・油	小麦・乳・大豆・牛肉	脂質 20.3
		さくらんぼゼリー	さくらんぼ果汁・さとう・水あめ	(小麦・卵・乳)	塩分 4.6
30	金	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 753
		大根と油揚げの味噌汁	だいこん・油揚げ・豆腐・長ねぎ・味噌・味噌	大豆・さば	たんぱく質 31.6
		鶏てり丼の具	鶏肉・長ねぎ・にんじん・キャベツ・きざみのり・三温糖・ごま・油・しょうが・しょうゆ・みりん・清酒	小麦・大豆・ごま・鶏肉(えび・カニ)	脂質 18.3
		完気ヨーグルト	脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	乳・ゼラチン	塩分 2.2

ごはんのせて  
デミカツ丼にして  
食べよう!

