



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	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 751
		ためき汁	こんにやく・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	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)	たんぱく質 25.5 脂質 24.7
		さばの和風カレー煮	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	小麦・大豆・さば(卵・乳・えび)	塩分 3.2
2	木	うどん	小麦粉・食塩	小麦(卵・大豆・そば)	熱量(中学校) 738
		根菜うどん	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・干しいたけ・そばつゆ・しょうゆ・みりん・かつおだしパック	小麦・大豆・鶏肉・さば	たんぱく質 27
		きたあかりコロケ	ばれいしょ・パン粉・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 26.3
		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	塩分 4.1
6	月	背割パン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・コンパウンドバター	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 775
		コーンポタージュ	玉ねぎ・にんじん・コーン・鶏肉・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・ベシヤメルソース	小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン(卵・えび・カニ・牛肉)	たんぱく質 27 脂質 29.1
		ポーク焼きそば	めん・キャベツ・にんじん・中濃ソース・植物油脂・粉末ソース・豚肉・デーツピューレ・しいたけエキス・食塩	小麦・卵・大豆・えび・豚肉・鶏肉・桃・りんご・ゼラチン(乳・カニ)	塩分 4
7	火	ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 747
		三平汁	鮭・じゃがいも・だいこん・にんじん・長ねぎ・しょうが・だし昆布・清酒・食塩・うすくちしょうゆ・かつおエキス	小麦・大豆・鮭(えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン)	たんぱく質 33.9 脂質 21.3
		チキンカツ	鶏肉・食塩・しょうゆ・さとう・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・植物油脂	小麦・大豆・豚肉・鶏肉	塩分 2
8	水	納豆	大豆・納豆菌・しょうゆ・さとう・みりん・食塩・かつお節エキス・昆布エキス・魚醤・醸造酢	小麦・大豆	
		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・卵・コンパウンドバター	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 750
		ポトフ	鶏肉・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・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	たんぱく質 33.2 脂質 32.9
		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・チキンエキス	小麦・卵・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉・りんご	塩分 4
9	木	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)	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 780
		中華スープ	にんにく・豆腐・でん粉・ごま・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・豚肉・ごま油・食塩・たけのこ・オイスターソース・がらスープ・塩ラーメンスープ・しょうゆ・清酒	小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉	たんぱく質 31.9 脂質 21.7
10	金	回鍋肉	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	小麦・大豆・ごま・豚肉	塩分 3.2
		冷凍フリン	牛乳・水あめ・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)	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 749
		どさんこ汁	豚肉・にんじん・じゃがいも・だいこん・玉ねぎ・長ねぎ・バター・味噌・コーン・しょうが・油・味パック	乳・大豆・豚肉・さば	たんぱく質 30.2 脂質 23.1
13	月	にしんみぞれ煮	にしん・大根・しょうゆ・さとう・米粉・みりん・食塩・玉ねぎ・醸造酢・にんにく・魚介エキス・風味調味料・生姜・粉末昆布	小麦・大豆・鶏肉・さば	塩分 2.6
		ベビーチーズ	ナチュラルチーズ	乳	
		ごはん	ごはん・強化米		熱量(中学校) 761
14	火	家常豆腐	豚肉・しょうゆ・さとう・厚揚げ・小松菜・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 30.4 脂質 22.2
		ちくわ磯辺揚げ	魚肉すり身(たら・ぐち)・でん粉・食塩・発酵調味料・さとう・植物油・小麦粉・アオサ	小麦・大豆	塩分 1.8
		小型揚げパン	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・コンパウンドバター・コーンスターチ・硬化油・油	小麦・卵・乳	熱量(中学校) 753
14	火	じゃがベーコン	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	小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉	たんぱく質 26.9 脂質 33.4
		ミートボール(2個)	鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚脂・しょうゆ・食塩・発酵調味料・さとう・香辛料・乾燥卵白・食酢・りんごジュース・しょうが汁・植物油	小麦・卵・乳・大豆・ごま・豚肉・鶏肉・りんご	塩分 3.1

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 777kcal たんぱく質 31.1g 脂質 25.3g 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しょう。
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べまししょう。
- ★ 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





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
15	水	ごはん 相性汁 かれのい唐揚げ きくらげのり	ごはん・強化米 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 かれのい・小麦粉・米粉・さとう・食塩・粉末しょうゆ・香辛料・油 のり・しょうゆ・さとう・水あめ・きくらげ・寒天	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆 小麦・大豆	熱量(中学校) 752 たんぱく質 33.9 脂質 16.8 塩分 2.6
16	木	スパゲティ ミートソース スパゲティ アンサンブルエッグ	小麦粉 玉ねぎ・にんじん・豚挽肉・三温糖・パセリ・バター・豆プラズミンチ・ ウスターソース・エスパニョールソース・にんにく・粒こしょう・ トマトケチャップ・トマトピューレ・ハヤシフ레이크・ワイン・ 粉チーズ・チキンコンソメ 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	小麦(卵・そば) 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉・バナナ・ りんご(牛肉・さば・ゼラチン) 卵・乳・豚肉	熱量(中学校) 833 たんぱく質 34.3 脂質 26.4 塩分 4.9
17	金	ごはん 吉野汁 開拓丼 カップレアチーズケーキ	ごはん・強化米 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 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 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・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉(えび・カニ) 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 794 たんぱく質 34.5 脂質 26.8 塩分 3.1
20	月	小型ココアパン 豚肉と野菜のトマト煮 ホタテ風味フライ (2個)	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター・ココア 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レーク・トマトケチャップ・トマトピューレ・ ハヤシフ레이크・ビーフシチューフレーク・ローコンクチキン 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 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・卵・大豆・カニ	熱量(中学校) 787 たんぱく質 31.1 脂質 31.6 塩分 4.2
21	火	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め つまみ揚げ チリソース和え(2個)	ごはん・強化米 豚肉・にんにく・でん粉・さとう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・ごま油・油・はるさめ・たけのこ・厚揚げ・ オイスターソース・テンメンジャン・しょうゆ・豆板醤 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・ごま・豚肉 小麦・卵・乳・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉	熱量(中学校) 754 たんぱく質 30.7 脂質 21.6 塩分 2.4
22	水	麦ごはん チキンカレー 洋なし缶	ごはん・麦・強化米 じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・牛乳・鶏肉・油・ ソニオン・デミグラスソースフレーク・おろしりんご・カレーフレーク・ ウスターソース・にんにく・トマトケチャップ・スープストック 洋なし・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) 846 たんぱく質 25.4 脂質 20.1 塩分 2.7
24	金	わかめごはん ごま汁 かぼちゃ挽肉フライ	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう 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 かぼちゃ・玉ねぎ・豚肉・さとう・しょうゆ・でん粉・パン粉・豚脂・ 発酵調味料・ウスターソース・香辛料・植物油脂	(えび・カニ) 小麦・大豆・ごま・鶏肉・さば 小麦・大豆・豚肉・りんご(卵・乳・えび・カニ)	熱量(中学校) 829 たんぱく質 29.4 脂質 25.2 塩分 3.1
27	月	給食で日本を巡ろう 第8弾 群馬県 ごはん 豚肉の すき焼き風煮 白身魚の天ぷら	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 ホキ・小麦粉・揚げ油・でん粉・ 食塩・ベーキングパウダー	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(卵・乳・えび)	熱量(中学校) 767 たんぱく質 36.9 脂質 22.8 塩分 2.2
28	火	スライスパン マカロニのハヤシ風煮 チキンピカタ いちごジャム	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・さとう・ショートニング・卵・ コンパウンドバター 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레이크・ ビーフシチューフレーク・スープストック・トマト 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 水あめ・さとう・いちご・りんご	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(さば) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン りんご	熱量(中学校) 818 たんぱく質 36.6 脂質 29.2 塩分 4.2
29	水	ごはん 鶏塩鍋 いわしの梅煮	ごはん・強化米 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 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・鶏肉(卵・乳・えび・カニ・ 牛肉・ごま・やまいも・りんご・ゼラチン) 小麦・大豆(乳)	熱量(中学校) 764 たんぱく質 32.6 脂質 23.3 塩分 2.7
30	木	ラーメン 豚骨ラーメン 春巻き (チーズポテト) ミルメークココア	小麦粉・食塩 豚肉・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 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 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・卵・乳・大豆・鶏肉 大豆	熱量(中学校) 798 たんぱく質 29.7 脂質 27.3 塩分 4.5