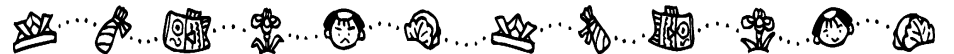


2024年5月分 室蘭市献立表(中学校)



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
1	水	ごはん 親子煮 いわしの味噌煮	ごはん・強化米 鶏肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・さとう・長ねぎ・しいたけ・卵・ かつおエキス・油・しょうゆ・みりん いわし・みそ・砂糖・発酵調味料・食塩	小麦・卵・大豆・鶏肉(えび・カニ・いか・牛肉・ 豚肉・鮭・さば・ゼラチン) 大豆(小麦・乳)	熱量(中学校) 750 たんぱく質 31.6 脂質 21.2 塩分 2.3
2	木	うどん 山菜うどん しらす入りがき揚げ かしわもち	小麦粉・食塩 山菜ミックス・鶏肉・油揚げ・焼きちくわ・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・ かつおだしパック・だし昆布パック・しょうゆ・そばつゆ・みりん 小麦粉・玉ねぎ・揚げ油・にんじん・しらす・食塩・ごぼう・ しゅんぎく・ベーキングパウダー つぶあん・上新粉・砂糖・もち粉・でん粉	小麦(卵・大豆・そば) 小麦・大豆・鶏肉・さば(卵・えび・カニ) 小麦・大豆(えび・カニ・ごま)	熱量(中学校) 748 たんぱく質 27.9 脂質 25.2 塩分 4.4
7	火	ごはん きのこ入り中華スープ チンジャオロース 元気ヨーグルト	ごはん・強化米 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・たけのこ・鶏肉・清湯スープ・中華調味料 豚肉・ピーマン・たけのこ・油・チンジャオロースの素 脱脂粉乳・さとう・全粉乳・ゼラチン・寒天	小麦・大豆・カニ・ごま・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ) 乳・ゼラチン	熱量(中学校) 760 たんぱく質 34.5 脂質 19.2 塩分 3.1
8	水	小型バターパン 洋風ずいどん キャベツメンチカツ	小麦粉・さとう・脱脂粉乳・卵・コンパウンドバター・食塩・イースト ひとくちいももち(プレーン)・ひとくちいももち(南瓜)・ベーコン・鶏肉・ 玉ねぎ・にんじん・枝豆・ぶなしめじ・コーン・牛乳・ クリームシチューフレーク・スープストック・油・食塩・チキンコンソメ キャベツ・鶏肉・豚脂・ポークオイル・パン粉・コーンフラワー・ 植物油脂・フライミックス粉・でん粉・さとう・食塩・ ポークエキス・しょうゆ・香辛料	小麦・卵・乳 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・ ごま)	熱量(中学校) 799 たんぱく質 29.7 脂質 32 塩分 4.4
9	木	ごはん 厚揚げと大根の オイスターソース煮 甘酢あん肉団子 (2個) 胚芽ふりかけ	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 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・しょうゆ・さとう・発酵調味料・ チキンエキス調味料・香辛料・植物油脂・トマトケチャップ・醸造酢・ しょうゆベース調味料 いりごま・でん粉・米胚芽・食塩・しょうゆ・かつお削節・砂糖・ のり・かつおエキスパウダー・アオサ・抹茶	小麦・卵・大豆・ごま・豚肉 小麦・大豆・ごま・鶏肉(卵・乳) 小麦・大豆・ごま	熱量(中学校) 749 たんぱく質 30.2 脂質 24.5 塩分 2
10	金	ごはん つみれ汁 大豆の磯煮 小魚アーモンド	ごはん・強化米 油揚げ・鶏ごぼうすり身ボール・つきこんにやく・豆腐・だいこん・にんじん・ 長ねぎ・赤味噌・かつおエキス・味噌 大豆・つきこんにやく・三温糖・にんじん・ひじき・豚肉・油・みりん・ さやいんげん・しょうゆ・清酒 アーモンド・カタクチワシ・さとう・ごま・食塩	小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・いか・ 牛肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉(えび・カニ) 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) 780 たんぱく質 36 脂質 20.9 塩分 3.9
13	月	ごはん 肉じゃが にじんの照り煮	ごはん・強化米 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 にしん(魚卵が残存している場合あり)・さとう・しょうゆ・みりん・ レモン果汁・かつお節・米でん粉	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	熱量(中学校) 751 たんぱく質 29.4 脂質 17.3 塩分 2.2
14	火	スライスパン 水餃子スープ チキンロイヤルカツ クリームゴールド	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 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 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 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	小麦・卵・乳 小麦・大豆・ごま・豚肉・鶏肉(卵・乳・ えび・カニ) 小麦・大豆・鶏肉・りんご 乳・大豆(小麦・落花生)	熱量(中学校) 773 たんぱく質 27.8 脂質 30.4 塩分 4.1
15	水	竹の子ごはん 吉野汁 豚ヒレカツ 減塩ソース 豆乳パンナコッタ (いちごソース)	ごはん・たけのこ・しょうゆ・鶏肉・油揚げ・食塩・醸造調味料・ 食用植物油脂・さとう・かつお節エキス・昆布エキス・ポークエキス 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 豚ヒレ肉・乾燥卵白・食塩・パン粉・ショートニング・植物油脂 上白糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんじん・醸造酢・ とうもろこしでん粉・食塩・香辛料 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	小麦・大豆・豚肉・鶏肉 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・卵・大豆・豚肉(ごま) (小麦・乳・大豆・えび・オレンジ・牛肉・ごま・ 豚肉・鶏肉・さば・桃・りんご・ゼラチン) 大豆・りんご(卵・乳)	熱量(中学校) 756 たんぱく質 31.8 脂質 21.3 塩分 4.7
16	木	蒸し中華麺 仙台マーボー 焼きそば 枝豆コロケ	小麦粉・食塩・植物油脂 豆腐・でん粉・さとう・にら・長ねぎ・しいたけ・豚挽肉・テンメンジャン・ 豆板醤・オイスターソース・しょうが・がらスープ・油・マーボー豆腐の素 ばれいしょ・パン粉・えだ豆・さとう・小麦粉加工品・なたね油・でん粉・ えだ豆ペースト・食塩・コーンスターチ・パーム油・香辛料	小麦・大豆(卵・そば) 小麦・大豆・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆(ごま)	熱量(中学校) 829 たんぱく質 28.7 脂質 26.5 塩分 3.2

◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 779kcal たんぱく質 31.2g 脂質 23.5g 塩分 3.2g 二次元コードから配合表を確認出来ます。↓

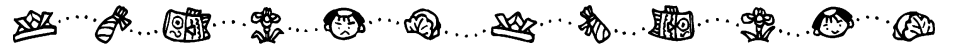
- ★ 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう！！
- ★ 牛乳は毎日つきます。
- ★ 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 「はし」は毎日持ってきて下さい。(はしは毎日洗いましう。)
- ★ 減塩のため、麺の日の汁はひかえめにしましょう。
- ★ 魚には骨があります。気をつけて食べましょう。
- ★ お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
- ★ アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡下さい。
- ★ 献立やアレルギー表は室蘭市学校給食センターのホームページにも掲載しています。(http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html)
- ※ 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
～ 22日～
室蘭西・星蘭・翔陽・東明



2024年5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
17	金	ごはん どさんこ汁 鶏てり丼の具 <small>ごはんのにせて食べよう。</small>	ごはん・強化米 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 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	乳・大豆・豚肉・さば 小麦・大豆・ごま・鶏肉(えび・カニ)	熱量(中学校) 746 たんぱく質 33.1 脂質 17.8 塩分 2.2
20	月	黒糖パン 野菜とウインナーのスープ リヨネースポテト 果実入りフルーツゼリー	小麦粉・食塩・イースト・脱脂粉乳・黒さとう・ショートニング・卵・無塩マーガリン 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 じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・無塩バター・食塩・パセリ・粒こしょう りんご果汁・みかんシラップ漬け・果糖ぶどう糖液糖・パイナップルシラップ漬け・水あめ	小麦・卵・乳・大豆 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・カニ・牛肉・ごま・桃・りんご) 卵・乳・大豆・豚肉 りんご(小麦・卵・乳)	熱量(中学校) 761 たんぱく質 31 脂質 25.4 塩分 4.1
21	火	ごはん 相性汁 あじフライ 減塩ソース <small>味をみながらかけよう!</small>	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・絹豆腐・長ねぎ・えのきたけ・味噌・だしパック・牛乳 あじ・パン粉・バター液・食塩・打ち粉・油 上白糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんじん・醸造酢・とうもろこしでん粉・食塩・香辛料	小麦・乳・大豆・鶏肉・さば 小麦・大豆・豚肉(ごま) (小麦・乳・大豆・えび・オレンジ・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・さば・桃・りんご・ゼラチン)	熱量(中学校) 749 たんぱく質 30.9 脂質 18.2 塩分 2.4
22	水	小型糖蜜パン 鶏肉のトマト煮 スペイン風オムレツ ミルクココア	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・三温糖 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 鶏卵・フライドポテト・たまねぎ・鶏肉・ほうれん草・でん粉・砂糖・植物油・食酢・食塩・ワインタイプ醸造調味料・フイヨン・こしょう さとう・ココアパウダー・食塩	小麦・卵・乳 小麦・乳・大豆・豚肉・鶏肉(えび・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) 卵・鶏肉 大豆	熱量(中学校) 771 たんぱく質 37.7 脂質 24.5 塩分 3.8
23	木	ごはん 豚肉と春雨の中華炒め フヨウハイ ベビーチーズ	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 鶏卵・さとう・にんじん・でん粉・かに・グリーンピース・還元水あめ・しょうゆ・清酒・しいたけ・チキンエキス・食酢・ごま油・オイスターソース・食塩・植物油 ナチュラルチーズ	小麦・大豆・ごま・豚肉 小麦・卵・大豆・カニ・ごま・鶏肉・りんご 乳	熱量(中学校) 777 たんぱく質 31.5 脂質 21.7 塩分 2.3
24	金	麦ごはん スープカレー カラフルゼリー和え	ごはん・麦・強化米 鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ソテーオニオン・にんにく・油・バジル・カレーフレーク中辛・フルーツチャツネ・カレーフレーク・チキンコンソメ カクテルゼリー・ナタデココ・黄桃・白桃・みかん・りんご・さとうぶどう糖果糖液糖	小麦・大豆・鶏肉・りんご(卵・乳・えび・カニ・牛肉・豚肉) 大豆・桃・りんご	熱量(中学校) 893 たんぱく質 27.4 脂質 20.4 塩分 3
27	月	わかめごはん ガタタンスープ つくねハンバーグ	ごはん・塩蔵わかめ・食塩・さとう 豆腐・えび・豚肉・焼きちくわ・キャベツ・にんじん・長ねぎ・卵・ごま油・しょうが・でん粉・食塩・こしょう・にんにく・しょうゆ・鶏ガラスープ・シャンタン 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・チキンエキス	(えび・カニ) 小麦・卵・乳・大豆・えび・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・ゼラチン(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) 小麦・卵・大豆・鶏肉	熱量(中学校) 750 たんぱく質 30.9 脂質 22 塩分 3.3
28	火	りんごパン ポトフ 白花豆コロケ	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・ドライアップル 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・フイヨン・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 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・植物油脂	小麦・卵・乳・りんご 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン 小麦・乳・大豆(卵・えび・いか・牛肉・ごま・豚肉・鶏肉・鮭・ゼラチン)	熱量(中学校) 783 たんぱく質 29.4 脂質 29.5 塩分 4
29	水	ごはん 根菜のゴロゴロ煮 さば生姜煮	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・こんにやく・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 さば・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・おろししょうが・醸造酢・こんぶだし	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・大豆・さば(乳)	熱量(中学校) 785 たんぱく質 30.6 脂質 22.6 塩分 2.3
30	木	スパゲティ トマトのクリームスパゲティ 鉄腕チキンナゲット(2個)	小麦粉 玉ねぎ・にんじん・パセリ・ぶなしめじ・脱脂粉乳・油・こしょう・ベーコン・チーズ・生クリーム・チキンコンソメ・ベシャメルソース・トマトソース・クリームポタージュ 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・油	小麦(卵・そば) 小麦・卵・乳・大豆・豚肉・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉(ごま)	熱量(中学校) 815 たんぱく質 31 脂質 29.1 塩分 2.3
31	金	ごはん わかめの味噌汁 豚肉の生姜炒め シュークリーム(いちご)	ごはん・強化米 わかめ・豆腐・じゃがいも・油揚げ・にんじん・長ねぎ・かつおエキス・味噌 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 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	大豆(小麦・えび・カニ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ゼラチン) 小麦・大豆・豚肉 小麦・卵・乳・大豆・りんご・ゼラチン	熱量(中学校) 825 たんぱく質 35 脂質 23.7 塩分 2.9