令和５年度１１月分

学校給食献立一覧表

年　　組　　番・名前

青森市中学校給食センター

【B】

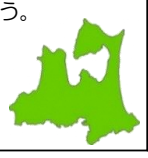
実施日		献立 主食	飲み物		おかず類	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
1	水	米飯230g	牛乳	B	山菜汁・五目野菜の肉団子（２個）・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・フレンチドレッシング・のりふりかけ	牛乳 豆腐、油揚げ 五目野菜の肉団子	ぜんまい、細竹、ふき えのきたけ、人参 大根、コーン ブロッコリー	米飯 ドレッシング	707	24.8
2	木	麦ご飯250g	牛乳	B	エッグカレー・ミックスビーンズソテー・りんご缶	牛乳、粉チーズ 豚ひき肉、うずら卵 ミックスビーンズ ポークフランク	玉ねぎ、人参 チンゲン菜 りんご	麦ご飯 じゃがいも	928	31.6
6	月	米飯230g	牛乳	B	わかめスープ・いわし梅しょうゆ煮・厚揚げと大根の炒め物・カットりんご（学配）	牛乳 豚肉、わかめ 厚揚げ いわし梅しょうゆ煮	もやし、玉ねぎ、人参 しょうが、大根、りんご	米飯 ごま、ごま油	708	34.7
7	火	雪人参パン	牛乳	B	かぼちゃポタージュ・チーズハンバーグ・ゆで野菜（ごぼう、人参）・和風乳化ドレッシング	牛乳 鶏肉、粉チーズ チーズハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ ごぼう、人参	雪人参パン ドレッシング	896	32.7
8	水	米飯250g	牛乳	B	豚キムチ丼・串ざしつくね・パイン入りカラフルゼリー	牛乳 豚肉 串ざしつくね	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ、パイン	米飯 春雨 カラフルゼリー	785	30.0
9	木	ゆでうどん	牛乳	B	山菜うどん・ポークメンチカツ・野菜炒め・ワッフルドック（学配）	牛乳 豚肉、なると、鶏肉 ポークメンチカツ	ぜんまい、細竹、ふき えのきたけ、玉ねぎ 人参、長ねぎ キャベツ	ゆでうどん サラダ油 ワッフルドック	764	31.4
10	金	米飯230g	牛乳	B	ミートボールスープ・野菜入りかまぼこ・ホイコーロー	牛乳 ミートボール、豆腐 野菜入りかまぼこ 豚肉	小松菜、人参、メンマ しょうが、にんにく キャベツ、ピーマン パプリカ	米飯 ごま油	701	29.6
13	月	米飯230g	牛乳	B	けんちん汁・さば塩焼き・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・韓国ナムルドレッシング・果肉入りりんごゼリー（学配）	牛乳 鶏肉、豆腐 さば塩焼き	大根、人参、ごぼう もやし、ほうれん草	米飯 ごま油 ドレッシング りんごゼリー	731	34.4
14	火	米粉パン	牛乳	B	クラムチャウダー・ツナオムレツ・いんげんとベーコンの炒め物	牛乳、粉チーズ あさり、鶏肉 ベーコン ツナオムレツ	にんにく、しめじ、玉ねぎ 人参、パセリ、いんげん	米粉パン じゃがいも サラダ油	932	45.4
15	水	米飯230g	牛乳	B	◎長いもすいとん・白身魚照り焼き・ゆで野菜（小松菜、人参）・マヨネーズ・ヨーグルト（学配）	牛乳、鶏肉 白身魚照り焼き ヨーグルト	人参、ごぼう、えのきたけ 小松菜	米飯 長いもすいとん マヨネーズ	784	32.5
16	木	米飯230g	牛乳	B	豆腐のみそ汁・県産コーン入りシュウマイ（２個）・ひき肉とじゃがいもの炒め物・ごま付き小魚	牛乳、豆腐 油揚げ、豚ひき肉 小魚 コーン入りシュウマイ	人参、ほうれん草、しめじ 玉ねぎ、枝豆	米飯 じゃがいも ごま	717	29.8
17	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ハッシュドポーク・海藻サラダ（海藻ミックス、きゅうり）・中華ドレッシング・パイン缶	牛乳 豚肉、スキムミルク 海藻ミックス	玉ねぎ、人参、ごぼう きゅうり、パイン	麦ご飯 じゃがいも ドレッシング	788	25.7
20	月	米飯230g	牛乳	B	どさんこ汁・豆腐入りチキンハンバーグ・ふきの炒め物	牛乳 鶏肉、ちくわ 豆腐入りチキンハンバーグ	人参、コーン、長ねぎ ふき	米飯 じゃがいも サラダ油	731	28.8
21	火	食パン	牛乳	B	あさり入りトマトスープ・チキンフィレオ・コーンクリームポテト・いちごジャム	牛乳 あさり、鶏肉 チキンフィレオ	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、トマト パセリ、コーン	食パン じゃがいも マヨネーズ いちごジャム	789	37.2
22	水	米飯230g	牛乳	B	★塩ちゃんこ汁・にしん照り煮・ゆで野菜（いんげん、人参）・焙煎ごまドレッシング・黒糖大豆	牛乳、黒糖大豆 鶏肉、豆腐 にしん照り煮	玉ねぎ、人参、長ねぎ たもぎだけ、にんにく しょうが、いんげん	米飯 ごま油 ドレッシング	752	33.9
24	金	米飯230g	牛乳	B	豚汁・棒ギョウザ・ゆで野菜（小松菜、コーン）・野菜入り和風ドレッシング	牛乳 豚肉、高野豆腐 棒ギョウザ	人参、長ねぎ、ごぼう 小松菜、コーン	米飯 じゃがいも ドレッシング	702	25.7
27	月	米飯230g	牛乳	B	ごまみそ汁・県産たれ付き肉団子（２個）・ごぼうの炒め物	牛乳 豆腐、豚肉 油揚げ たれ付き肉団子	人参、たもぎだけ、ごぼう	米飯 サラダ油 ねりごま	728	28.0
28	火	ニューコッペパン	りんごジュース	B	◎八甲田牛入りピリ辛スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮・茎わかめサラダ（茎わかめ、キャベツ）・和風乳化ドレッシング	牛肉 チキン竜田揚げケチャップ煮 茎わかめ	玉ねぎ、人参、竹の子 長ねぎ、にんにく キャベツ りんごジュース	ニューコッペパン ごま油 ドレッシング	742	22.6
29	水	米飯250g	牛乳	B	マーボー丼・小籠包・マンゴー入り杏仁	牛乳 豆腐、豚ひき肉 小籠包	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが マンゴー	米飯 杏仁豆腐 ごま油	820	28.9
30	木	ゆで中華	牛乳	B	煮干ししょうゆラーメン・春巻き・竹の子の炒め物・豆乳プリン（学配）	牛乳 豚肉、なると 煮干し粉 春巻き、鶏肉	小松菜、もやし、メンマ にんにく、しょうが 竹の子、人参	ゆで中華 サラダ油 ごま油、豆乳プリン	785	34.5

献立は都合により変わることがあります。

※　「果肉入りりんごゼリー」「ヨーグルト」「豆乳プリン」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。
（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

※　「りんごジュース」のカラ容器は、業者が回収します。

◎　食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

11月は 食育月間	11月15日（水） **◎長いもすいとん**	11月28日（火） **◎八甲田牛**
給食では地元でとれた食材を地元で消費する「地産地消」を推進しています。11月は青森県の地場産物が多く出回る時季なので、食育月間にちなんで青森県品を使用した献立を多く取り入れています。 ふるさとの恵みに感謝しながら、青森県産品のおいしさを味わいましょう。 	青森県は全国でも上位の長いもの生産地です。今回は長いもが練り込まれたすいとんを提供します。長いもすいとんは、つるんとした食感としっかりした歯ごたえが特徴です。昔、お米が足りない時に主食として夕食に食べられることが多く、特に体を温めるために冬によく食べられていた料理です。 	八甲田牛は、夏は広大な八甲田牧場に放牧し、豊富な牧草を食べさせ、冬は里の牛舎に戻して乾燥した草や稲わらを与える「夏山冬里方式」で飼育されています。できる限り自然に近い形でストレスを与えることなく育てる、安心・安全な牛肉を目指しているそうです。

２２日（水）　★塩ちゃんこ汁
（関東地方の郷土料理）

今月は関東地方の郷土料理である「塩ちゃんこ汁」が登場します。
「ちゃんこ」と聞くと相撲部屋を思う浮かべる人が多いと思います。名前の由来は、相撲部屋で親方を「父親＝ちゃん」、弟子を「子＝こ」と呼ぶことから、親方と弟子が一緒に食べる鍋で「ちゃんこ」となったという説があります。
ちゃんこ汁には味付けや具材に決まりはないそうですが、相撲部屋ごとに昔からの伝統を引き継いだ味付けがあるそうです。
今回は鶏肉や野菜、きのこを入れた塩味のちゃんこ汁を提供します。

令和5年度11月

学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）【確定版】

青森市中学校給食センター

＊　青森市の給食には【そば、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
（ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があります。）

＊　●は原材料由来のアレルゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるもので、法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。

＊　ごはん、麦ごはん、麺類、パン類のアレルゲンは、最大値を記載しておりますが、詳細は加工工場により異なります。詳細は　中学校給食センター（TEL：017-761-7330）　にお問い合わせください。

※　食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

実施日		献立名	特定原材料（表示義務）						特定原材料に準ずる（表示の奨励）																	その他							
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類
1日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		山菜汁			●		○					○								○	○	●					○		○							焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし			
		五目野菜の肉団子（２個）																				●	●		●				●									りんごジュース	
		ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）																																					
		フレンチドレッシング																																				濃縮レモン果汁	
		のりふりかけ			●		●												●			●														鰹節			ごま
2日（木）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		エッグカレー			●		●	●									○					●	●		●								●			かつお節エキス			
		ミックスビーンズソテー			●												○					●	●		●								●						
		りんご缶																											●									りんご	
6日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめスープ	○	○	●												○		●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、白胡麻、食用ごま油
		いわし梅しょうゆ煮			●							○							○		○	●														いわし		梅肉ペースト	
		厚揚げと大根の炒め物			●																	●														風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		カットりんご（学配）												○		○													●									リンゴ	
7日（火）	B	雪人参パン	○	○	●		○	○	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		かぼちゃポタージュ			●		○	●									○			○		●	●		●		○	○	○				●				ほたてエキスパウダー		
		チーズハンバーグ			●		●	●									●		○		○	●	●		●			○	○	●			●					赤ワイン(ぶどう)、デミグラスソース〔ワイン(ぶどう)〕	
		ゆで野菜（ごぼう、人参）																																					
		和風乳化ドレッシング			●		●							●								●							●							鰹エキス		醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん)	
8日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		豚キムチ丼			●												○				●	●	○		●				●							かつお節エキス		りんご	
		串ざしつくね			●		●	●														●	●																
		パイン入りカラフルゼリー			○		○	○		○				○		○			○			●		○			●		●	○								りんご果汁(濃縮)、ぶどう果汁(濃縮)、もも果汁(濃縮、パインアップル	
9日（木）	B	ゆでうどん			●	○																																	
		牛乳						●																															
		山菜うどん			●		○										○			○		●	○		●		○		○							すけそうたら、いとより、かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし			
		ポークメンチカツ			●		○	○											○			●	●		●														
		野菜炒め			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)
		ワッフルドック（学配）			●		●	●																															
10日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ミートボールスープ			●														●			●	●		●								●			いとよりすり身、かつお節エキス、焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)
		野菜入りかまぼこ	○	○	○		○	○														●														魚肉すり身(たら)、魚介エキス(いわし)			
		ホイコーロー			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
13日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		けんちん汁			●							○					○		●		○	●	●		○		○	○	○							かつおふし、かつおのふし			食用ごま油
		さば塩焼き																			●														サバ			
		ゆで野菜（ほうれん草、もやし）																																					
		韓国ナムルドレッシング			●														●			●	●		●														食用植物油脂(ごま)、ごま
		果肉入りりんごゼリー（学配）																											●									りんごピューレ、りんご果肉、りんご果汁、香料(リンゴフレーバー)	
14日（火）	B	米粉パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		クラムチャウダー	○	○	●			●									○					●	●		●								●				アサリ、ほたてエキスパウダー		
		ツナオムレツ	○	○	●		●	○											○			●	○		○				●							ツナ、かつおだし		りんご酢(りんご)	
		いんげんとベーコンの炒め物			○		○	○											○			●			●			○											
15日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		長いもすいとん			●												○	○				●	●		○			●		●						かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		白身魚照り焼き			●																	●														すけそうだら、魚醤油（かたくちいわし）			
		ゆで野菜（小松菜、人参）																																					
		マヨネーズ					●															●							●									醸造酢(りんご)	
		ヨーグルト（学配）						●																						●									
16日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		豆腐のみそ汁										○									○	●														かつおふし、かつおのふし			
		県産コーン入りシュウマイ（２個）	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○									
		ひき肉とじゃがいもの炒め物			●												○					●	●		●								●						
		ごま付き小魚	○	○	●			○	○	○					○			○	●			●														かたくちいわし			ごま
17日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ハッシュドポーク			●			●									○					●	●		●		○	○	○				●						
		海藻サラダ（海藻ミックス、きゅうり）																																					
		中華ドレッシング																	●			●														かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
		パイン缶																																				パインアップル	
20日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		どさんこ汁						●				○					○				○	●	●		○											いわしの煮干し			
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○									
		ふきの炒め物	○	○	●		○												○	○		●					○		○							魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
21日（火）	B	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		あさり入りトマトスープ	○	○	●		○										○			○		●	●		●		○		○				●				アサリ	オリーブオイル	
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●																
		コーンクリームポテト			●		●															●																	
		いちごジャム																																			いちご	
22日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		塩ちゃんこ汁			●												○		●			●	●		●					●						焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおエキス			食用ごま油
		にしん照り煮			●																	●														にしん			
		ゆで野菜（いんげん、人参）																				○						○											
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
		黒糖大豆								○									○			●																	
24日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		豚汁															○					●	○		●		○	○	○							かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○					○		○			●	●		●					○									
		ゆで野菜（小松菜、コーン）																																					
		野菜入り和風ドレッシング			●																	●	●		●				●									りんご	
27日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ごまみそ汁										○					○		●		○	●	○		●											焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし			白ごま
		県産たれ付き肉団子（２個）			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○						かつお節調味液			
		ごぼうの炒め物			●														○			●														風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			

実施日		献立名	特定原材料（表示義務）						特定原材料に準ずる（表示の奨励）																		その他								
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類
28日（火）	B	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		りんごジュース												○		○								○			○		●									りんご	
		八甲田牛入りピリ辛スープ			●												●		●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		チキン竜田揚げケチャップ煮			●																	●	●						●				●					ソース〔白ワイン(ぶどう)、おろしりんご〕	
		茎わかめサラダ（茎わかめ、キャベツ）																																					
		和風乳化ドレッシング			●		●							●								●							●							鰹エキス		醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん)	
29日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○	○									
		牛乳						●																															
		マーボー丼			●												○		●			●	●		●											焼成カルシウム(かつお、たらの骨)	オイスターソース		食用ごま油
		小籠包			●														●			●	●		●												かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		マンゴー入り杏仁						●														●															貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー	杏仁パウダー
30日（木）	B	ゆで中華			●	○																																	
		牛乳						●																															
		煮干ししょうゆラーメン			●												○					●	●		●											すけそうたら、いとより、いわし煮干し、かつおエキス、魚醤(いわし)			
		春巻き	●		●			●											●			●	●		●												オイスターソース、XO醤(干し貝柱)		植物油脂（ごま油）
		竹の子の炒め物	○	○	●														●			●	●													魚醤（ほっけ、すけとうだら）	かきエキス、ほたてエキス		食用ごま油
		豆乳プリン（学配）			○		○	○														●																	