



11月こんだてのおしらせ



実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい						
1 (水)	ごはん	お茶	えびボールのみそ汁・いわし梅しょうゆ煮 ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	液状ヨーグルト えびボール、とうふ みそ、豆乳、ベーコン いわし梅しょうゆに	大根、長ねぎ にんじん	568	24.6	八甲田牛
2 (木)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(大根、にんじん)・中華ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ みそ とうふハンバーグ	にんじん、コーン 大根	586	21.9	八甲田牛は日本短角種という品種で、育てている頭数が非常に少ないため、全国的にも貴重な品種です。春から秋にかけて八甲田山のふもと牧場のびのびと育てられます。脂肪分が控えめで赤身が多い肉質なので牛肉本来の味を味わうことができます。 14日は、八甲田牛が入った県産切り干し大根の炒め物が出ます。
6 (月)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ ショールンポー・チンジャオロースー	ごはん、春雨 ごま、ごま油 でんぷん	牛乳、ふたひき肉 とうふ、豆乳、みそ ショールンポー ふた肉	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが	578	23.0	
7 (火)	ごはん	牛乳	せんざり汁・あじフライ ゆで野菜(大根、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳、ひじき 油あげ、こんぶ みそ、あじフライ	白菜、にんじん 長ねぎ、大根 きゅうり	599	24.3	
8 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁 ソーセージステーキ・野菜炒め	ごはん せんべい ごま油	牛乳、とり肉 ソーセージステーキ ふた肉	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	571	26.7	
9 (木)	ごはん	牛乳	コンソメスープ チーズ入りデミグラスハンバーグ マカロニサラダ・シーザードレッシング	ニューコッペパン じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ポークフランクフルト チーズ入りハンバーグ	玉ねぎ、にんじん コーン、しめじ キャベツ	629	24.2	
10 (金)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁 ピリ辛豚丼の具・プリン(学配)	ごはん、春雨 ごま、ごま油 プリン	牛乳、油あげ とうふ、みそ ふた肉	大根、ほうれん草 長ねぎ、にんじん 白菜、チンゲン菜 メンマ	593	22.4	
13 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・コーン入り県産ポークシューマイ(2こ) わかめサラダ・中華ドレッシング・ごま付き小魚	ごはん さとう、でんぷん ドレッシング ごま	牛乳、ふたひき肉 とうふ、大豆 シューマイ、わかめ 小魚	長ねぎ、にんじん キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり コーン	620	27.6	ほたてのたまごみそ煮 【青森県の郷土料理】
14 (火)	ごはん	牛乳	長いもすいとん汁・県産照り焼きハンバーグ 八甲田牛入り県産切り干し大根の炒め物 カットりんご(学配)	ごはん 長いもすいとん サラダ油	牛乳、とり肉 照り焼きハンバーグ 牛肉	にんじん、ごぼう 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、りんご 切り干し大根	576	25.6	ほたてのたまごみそ煮は、郷土料理の「貝焼きみそ」を給食用にアレンジしたものです。 卵が貴重だった頃、かぜをひいた時や、体力を回復させる時などに作られた料理で、主に津軽地方や下北地方で食べられています。 給食では、17日にのみ出ます。
15 (水)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・県産いかメンチカツ ゆで野菜(白菜、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん サラダ油 ドレッシング	牛乳、ふた肉 なるこ いかメンチカツ	ほうれん草、メンマ もやし、干しいたけ 長ねぎ、にんじん 白菜	632	25.9	
16 (木)	米粉パン	牛乳	コーンと豆のポターージュ プレーンオムレツ・野菜ソテー	米粉パン サラダ油	牛乳、とり肉、大豆 鶏大豆、きんとき豆 白ひげん豆、チーズ プレーンオムレツ ポークウインナー	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ しめじ、キャベツ	673	30.0	
17 (金)	ごはん	牛乳	豚汁・さば塩焼き ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも	牛乳、ふた肉、みそ さば塩焼き ほたて、たまご とうふ	玉ねぎ、ごぼう にんじん、大根 長ねぎ	677	30.7	
20 (月)	ごはん	牛乳	春雨スープ 揚げギョウザ(2こ)・ホイコーロー	ごはん、春雨 ごま油、サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 ギョウザ、ふた肉 みそ	にんじん、竹の子 干しいたけ、しょうが チンゲン菜、キャベツ ピーマン、にんにく	573	22.2	
21 (火)	ごはん	牛乳	いもちち汁・チキンフィレオ ゆで野菜(もやし、コーン、にんじん) 焼魚ごまドレッシング	ごはん いもち ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ チキンフィレオ	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ もやし、コーン	590	27.0	
22 (水)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 たれ付きチキンミートボール(2こ) きんぴらごぼう	ごはん、ごま ごま油、さとう	牛乳、とり肉 油あげ、とうふ みそ、さつまあげ チキンミートボール	にんじん、大根 長ねぎ、ごぼう	563	21.9	今月の青森産品 「青森市産」 米(まっくら)
24 (金)	ごはん	牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ	ごはん じゃがいも あんにととうふ	牛乳、とり肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ アップルソース パイナップル	625	22.0	「青森県産」 牛乳、パン、中華めん、 とうふ、にんじん、白菜 ポークフランクフルト ふたひき肉、長ねぎ キャベツ、いかメンチカツ コーン入りシューマイ 長いもすいとん、とり肉 玉ねぎ、照り焼きハンバーグ
27 (月)	ごはん	牛乳	中華スープ 春巻き・チャプチェ	ごはん、春巻き サラダ油、春雨 ごま、さとう ごま油	ふた肉、とうふ ふたひき肉	りんごジュース にんじん、チンゲン菜 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ	647	13.7	
28 (火)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・にしん照り煮 ゆで野菜(白菜、コーン) ノンオイル糖じそドレッシング	ごはん じゃがいも	牛乳、とうふ わかめ、油あげ みそ、にしん照りに	にんじん、長ねぎ 白菜、コーン	570	22.5	
29 (水)	ごはん	牛乳	さつま汁 太巻きたまご・豚肉とキャベツの塩だれ炒め	ごはん さつまいも でんぷん ごま油	牛乳、ふた肉 油あげ、みそ 太巻きたまご	大根、にんじん こんにやく、長ねぎ にんにく、キャベツ 玉ねぎ	571	23.3	
30 (木)	ごはん	牛乳	大根と厚揚げのみそ汁 ひじき入り鶏つくね・豚肉とメンマの炒め物	ごはん ごま ごま油	牛乳、あつあげ わかめ、みそ ひじき入りとりつくね ふた肉	大根、長ねぎ 干しいたけ にんじん、メンマ こんにやく	554	21.8	

11月10日の「プリン」は、小柳小学校、浜館小学校、泉川小学校、新城小学校の6年生に人気のメニューです。



- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトとりんごジュースのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルトとりんごジュース以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 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児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

