

実施日	こんだて			おもち エネルギーのもとになる食品	おもち 体をつくる食品	おもち 体の調子を ととのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずの				
1 (水)	ごはん		大根と厚揚げのみそ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね 豚肉とメンマの炒め物	ごはん ごま ごま油	あつあげ、ぶた肉 わかめ、みそ キャベツ入り平つくね	大根、長ねぎ 干しいたけ にんじん、メンマ こんにゃく	<p>八甲田牛</p> <p>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でこのびと育てられます。脂肪分が控えて赤身が多く肉質なので牛肉本来の味を味わうことができます。</p> <p>15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。</p> 
2 (木)	ごはん	りんごジュース	根菜入り鶏団子のみそ汁 アレルギー対応いわしごまみそ煮・ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	とりだんご、とうふ みそ、豆乳、ベーコン いわしごまみそ	大根、長ねぎ にんじん りんごジュース	
6 (月)	ごはん		どさんこ汁・アレルギー対応ハンバーグソースかけ ゆで野菜(大根、にんじん)・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング さとう	とり肉、みそ 油あげ、わかめ ハンバーグ 豆乳	にんじん、大根 コーン	
7 (火)	ごはん		豆腐担々スープ・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き チンジャオロース	ごはん、春雨 ごま、ごま油 でんぶ	ぶたひき肉 とうふ、豆乳、みそ とり肉しょうが焼き ぶた肉	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが	
8 (水)	ごはん		せんぎり汁・ホキ米粉カツ ゆで野菜(大根、きゅうり)・アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	ひじき、油あげ こんぶ、みそ ホキ米粉カツ	白菜、にんじん 長ねぎ、大根 きゅうり	
9 (木)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応ソーセージステーキ 野菜炒め	ごはん きりたんぼ ごま油	とり肉、ぶた肉 ソーセージステーキ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ	
10 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ 米粉マカロニサラダ・アレルギー対応マヨネーズソース	米粉食パン じゃがいも 米粉マカロニ マヨネーズソース	ポークファンクフルト チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん コーン、しめじ キャベツ	
13 (月)	ごはん		大根と油揚げのみそ汁・ピリ辛豚丼の具 アレルギー対応プリン	ごはん、春雨 ごま、ごま油 プリン	油あげ、とうふ みそ、ぶた肉	大根、ほうれん草 長ねぎ、にんじん 白菜、チンゲン菜 メンマ	
14 (火)	ごはん		マーボー豆腐・アレルギー対応きんぴら肉団子(2こ) わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん さとう、でんぶ ドレッシング ごま、ごま油	ぶたひき肉、とうふ 大豆、みそ、わかめ きんぴら肉だんご 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	
15 (水)	ごはん		たこボールのすまし汁・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ 八甲田牛入り県産切り干し大根の炒め物・カットりんご	ごはん サラダ油 さとう	とり肉、たこボール ごぼう入りつくねハンバーグ 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	
16 (木)	米粉めん		五目しょうゆラーメン・アレルギー対応ポテト付きさきさきカツ ゆで野菜(白菜、にんじん)・アレルギー対応コーンクリームドレッシング	米粉めん サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、なた ポテト付きさきさきカツ	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	
17 (金)	米粉食パン		コーンと豆のポターージュ・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 野菜ソテー	米粉食パン サラダ油	とり肉、大豆 鶏大豆、きんとき豆 白いんげん豆、豆乳 とり肉トマトソースに ポークファンクフルト	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ しめじ、キャベツ	
20 (月)	ごはん		豚汁・さば塩焼き ほたてと野菜のみそ煮	ごはん じゃがいも でんぶ	ぶた肉、みそ さば塩焼き ほたて、とうふ	玉ねぎ、ごぼう にんじん、大根 長ねぎ	
21 (火)	ごはん		春雨スープ・米粉ギョウザ(2こ) ホイコーロー	ごはん、春雨 ごま油、サラダ油 さとう	とり肉、ぶた肉 米粉ギョウザ 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	
22 (水)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応チキン竜田揚げ ゆで野菜(もやし、コーン、にんじん)・アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん いもち サラダ油 ドレッシング	とり肉、油あげ チキンたつたあげ	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ もやし、コーン	
24 (金)	ごはん		みそけんちん汁・アレルギー対応たれ付き肉団子 きんぴらごぼう	ごはん、ごま ごま油、さとう	とり肉、油あげ みそ、とうふ 肉だんご、ぶた肉	にんじん、大根 長ねぎ、ごぼう	
27 (月)	ごはん		チキンカレー パイン入り豆乳デザート	ごはん じゃがいも サラダ油 豆乳デザート	とり肉、豆乳	にんじん 玉ねぎ アップルソース パイナップル	
28 (火)	ごはん	りんごジュース	中華スープ・アレルギー対応海鮮ハンバーグ チャプチェ	ごはん、春雨 ごま、さとう ごま油	ぶた肉、とうふ ぶたひき肉 海せんハンバーグ	りんごジュース、長ねぎ にんじん、チンゲン菜 にんにく、ピーマン 玉ねぎ、干しいたけ	
29 (水)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁・手作りホキ煮魚 ゆで野菜(白菜、コーン)・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	とうふ、わかめ 油あげ、みそ ホキ	にんじん、長ねぎ 白菜、コーン しょうが	
30 (木)	ごはん		さつま汁・アレルギー対応鶏肉マーメレード焼き 豚肉とキャベツの塩だれ炒め	ごはん さつまいも でんぶ ごま油	ぶた肉、油あげ みそ とり肉マーメレード焼き	大根、にんじん こんにゃく、長ねぎ にんにく、キャベツ 玉ねぎ	

ほたてと 野菜のみそ煮

「ほたてと野菜のみそ煮」は、郷土料理の「貝焼きみそ」を食物アレルギー対応食用にアレンジしたものです。

「貝焼きみそ」は、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。

「ほたてと野菜のみそ煮」は、20日にします。



今月の青森産品

- 《青森県産》
米(まっしぐら)
- 《青森産》
根菜入りとりだんご
とうふ、にんじん、白菜
ぶたひき肉、長ねぎ
キャベツ、とり肉
牛肉、ぶた肉、玉ねぎ
ごぼう入りつくねハンバーグ
ごぼう、切り干し大根
大根、カットりんご
みそ、ほたて
アップルソース
りんごジュース

11月13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。

- 調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

- こんだては都合により変更することがあります。
- 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- りんごジュースの容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。

