



青森市単独給食実施校

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	牛乳	おかず						
1 (金)	ごはん	牛乳	あさり ^{あさり} と白菜 ^{白菜} のみそ汁 ^{みそ汁} ・チキン ^{チキン} 照り焼き ^{照り焼き} ひき肉 ^{ひき肉} とにんじん ^{にんじん} の炒め物 ^{炒め物}	ごはん、春雨、さとう、ごま油	牛乳、あさり、みそ油あげ、とうふ、チキン照り焼き、ふたひき肉	白菜、にんじん、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ	575	24.6	たら汁 【青森県の郷土料理】
4 (月)	麦ごはん	牛乳	わかめ ^{わかめ} スープ ^{スープ} ・炒め ^{炒め} ビビンパ ^{ビビンパ} ッ みかんゼリー ^{みかんゼリー} (学配)	麦ごはん、さとう、ごま油、ゼリー	牛乳、わかめ、とうふ、ふたひき肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、白菜、長ねぎ、もやし、ほうれん草、ぜんまい、にんにく、しょうが	555	20.5	まだらは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるところがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たら汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。
5 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそ ^{みそ} ラーメン ^{ラーメン} ・シュウマイ ^{シュウマイ} (2コ) ゆで野菜 ^{ゆで野菜} (大根、にんじん)・焙煎 ^{焙煎} ごまドレッシング ^{ごまドレッシング}	ゆで中華めん、ドレッシング	牛乳、ふた肉、なると、みそ、シュウマイ	にんじん、メンマ、キャベツ、長ねぎ、大根	553	24.0	使った【たら汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。
6 (水)	ごはん	牛乳	五目 ^{五目} 中華 ^{中華} スープ ^{スープ} ・しらす ^{しらす} 入り ^{入り} かき揚 ^{かき揚} げ ゆで野菜 ^{ゆで野菜} (にんじん、もやし)・中華 ^{中華} ドレッシング ^{ドレッシング}	ごはん、春雨、米油、ドレッシング	牛乳、ふた肉、なると、しらす入りかきあげ	メンマ、にんじん、長ねぎ、もやし	556	17.6	給食では、冬の味覚のたら
7 (木)	ごはん	牛乳	かきたま ^{かきたま} みそ汁 ^{みそ汁} ・いわし ^{いわし} しょうが ^{しょうが} 煮 ^煮 キャベツ ^{キャベツ} としめじ ^{しめじ} の炒め物 ^{炒め物}	ごはん、米油	牛乳、たまご、とうふ、みそ、いわししょうが、高野とうふ、ふた肉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、しめじ	634	26.4	らの身を使った【たら汁】を18日に取り入れています。
8 (金)	食パン	牛乳	白菜 ^{白菜} の豆乳 ^{豆乳} スープ ^{スープ} ・プレーン ^{プレーン} オムレツ ^{オムレツ} ・ケチャップ ^{ケチャップ} ほうれん草 ^{ほうれん草} とコーンのバター ^{バター} ソテー ^{ソテー} ・県産 ^{県産} りんご ^{りんご} ジャム ^{ジャム}	食パン、じゃがいも、バター、ジャム	牛乳、ポーク ^{ポーク} フランクフルト ^{フランクフルト} 豆乳 ^{豆乳} 、ベーコン ^{ベーコン} 、プレーン ^{プレーン} オムレツ ^{オムレツ}	白菜、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン	606	24.1	冬至
11 (月)	ごはん	牛乳	キムチ ^{キムチ} スープ ^{スープ} チンジャオ ^{チンジャオ} ロース ^{ロース}	ごはん、さとう、とうふ、ごま油	牛乳、とり肉、とうふ、みそ、ふた肉	白菜、にんじん、長ねぎ、竹の子、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、しょうが	501	23.1	今年は22日が冬至です。北半球では、冬至の日
12 (火)	麦ごはん	牛乳	かぼち ^{かぼち} ゃとひき肉 ^{ひき肉} のカレー ^{カレー} ゆで野菜 ^{ゆで野菜} (キャベツ、きゅうり、コーン) サウザン ^{サウザン} アイランド ^{アイランド} ドレッシング ^{ドレッシング}	麦ごはん、ドレッシング	牛乳、ふたひき肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、アップル ^{アップル} ソース ^{ソース} 、きゅうり、コーン	624	20.3	は、1年のうちで一番風
13 (水)	ごはん	牛乳	県産 ^{県産} 根菜 ^{根菜} 入り ^{入り} 鶏団子 ^{鶏団子} のみそ汁 ^{みそ汁} キャベツ ^{キャベツ} 入り ^{入り} 平つくね ^{平つくね} ・すき昆布 ^{すき昆布} の炒め物 ^{炒め物}	ごはん、さとう、ごま油	牛乳、とうふ、みそ、根菜入りとりだんご、油あげ、こんぶ、キャベツ入り平つくね、さつまあげ	大根、にんじん、しめじ、長ねぎ、こんにゃく	592	21.3	たっぶりのかぼちゃを食
14 (木)	ごはん	牛乳	せんぎ ^{せんぎ} り汁 ^汁 ・焼肉 ^{焼肉} 煮 ^煮 ごま付 ^{ごま付} き小魚 ^{小魚}	ごはん、米油、ごま	牛乳、こんぶ、油あげ、みそ、ふた肉、高野とうふ、小魚	キャベツ、にんじん、切り干し大根、長ねぎ、玉ねぎ、もやし、こんにゃく、にんにく、しょうが	506	21.3	那をひかず、丈夫な体をつくれるといわれています。
15 (金)	ニューコッペパン	牛乳	じゃがいも ^{じゃがいも} のコンソメ ^{コンソメ} スープ ^{スープ} ミート ^{ミート} ボール ^{ボール} のデミ ^{デミ} ソース ^{ソース} 煮 ^煮 ・角 ^角 チーズ ^{チーズ}	ニューコッペパン、じゃがいも、さとう、米油	牛乳、ポーク ^{ポーク} フランクフルト ^{フランクフルト} 、ミート ^{ミート} ボール ^{ボール} 、角 ^角 チーズ ^{チーズ}	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、マッシュルーム	610	25.9	使ったカレーやポタージュを取り入れています。
18 (月)	ごはん	牛乳	たら汁 ^{たら汁} 【青森県の郷土料理】 糸 ^糸 こんとメンマ ^{メンマ} の炒め物 ^{炒め物} ・はいが ^{はいが} ふりかけ ^{ふりかけ}	ごはん、じゃがいも、ごま油、ふりかけ	牛乳、たら、みそ、ふた肉	しょうが、白菜、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、こんにゃく、メンマ	489	21.0	今月の青森産品
19 (火)	ゆでうどん	牛乳	きつね ^{きつね} うどん ^{うどん} ・わかめ ^{わかめ} サラダ ^{サラダ} ノンオイル ^{ノンオイル} 青 ^青 じそ ^{じそ} ドレッシング ^{ドレッシング} ・チーズ ^{チーズ} ドッグ ^{ドッグ} (学配)	ゆでうどん、チーズドッグ	牛乳、油あげ、とり肉、なると、わかめ	ふき、ぜんまい、えのきたけ、細竹、にんじん、長ねぎ、もやし、コーン	518	21.4	「青森市産」
20 (水)	ごはん	牛乳	なめこ ^{なめこ} と大根 ^{大根} のみそ汁 ^{みそ汁} ・ほっけ ^{ほっけ} 塩 ^塩 焼き ^{焼き} いも ^{いも} 団子 ^{団子} のそぼろ ^{そぼろ} 煮 ^煮	ごはん、いももち、さとう	牛乳、とうふ、油あげ、みそ、ほっけ塩焼き、ふたひき肉	なめこ、大根、にんじん、長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、えだ豆	602	27.1	「青森県産」
21 (木)	ごはん	牛乳	豚 ^豚 汁 ^汁 ・ひじき ^{ひじき} の炒め物 ^{炒め物} きんぴら ^{きんぴら} 肉団子 ^{肉団子} (1~3年:1こ、4年~職員:2こ)	ごはん、じゃがいも、さとう、ごま油	液状 ^{液状} ヨーグルト ^{ヨーグルト} 、ふた肉、みそ、高野とうふ、ひじき、きんぴら肉だんご、さつまあげ	大根、干しいたけ、こんにゃく、えだ豆、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しょうが	541	21.1	牛乳、パン
22 (金)	米粉パン	牛乳	かぼち ^{かぼち} ゃのポタ ^{ポタ} ージュ ^{ージュ} ・チキン ^{チキン} ケチャップ ^{ケチャップ} 煮 ^煮 ゆで野菜 ^{ゆで野菜} (キャベツ、にんじん)・マヨネーズ ^{マヨネーズ} クリスマス ^{クリスマス} いちご ^{いちご} プリン ^{プリン} (学配)	米粉パン、マヨネーズ、プリン	牛乳、とり肉、チーズ、チキンケチャップに	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ	782	29.1	中華めん、うどん

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。

◆ 魚には、ほねがあるので、きをつけて食べてください。

◆ 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。

★希望献立アンケート★

毎年6年生を対象に希望献立アンケートを実施し、学校給食に取り入れています。

12月4日
みかんゼリー

12月5日
みそラーメン

12月18日
糸こんとメンマの炒め物

