令和５年度　１２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	金	米飯230g	液状ヨーグルト（いちご）	B	せんべい汁・さばみそ煮・ゆで野菜（切り干し大根、コーン）・中華ドレッシング	液状ヨーグルト 鶏肉 さばみそ煮	ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ、ごぼう、人参 長ねぎ、切り干し大根 コーン	米飯、せんべい ドレッシング	649	26.0
4	月	米飯230g	牛乳	B	★ぬっぺ汁・豆腐入りチキンハンバーグ・ひじきの炒め物	牛乳、いか、ひじき 豚ひき肉、大豆 豆腐入りチキンハンバーグ	大根、ごぼう、人参 干ししいたけ	米飯、里いも （こんにゃく）	728	36.1
5	火	りんごパン	牛乳	B	キャベツのクリーム煮・チキンフィレオ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉、粉チーズ チキンフィレオ	キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、コーン	りんごパン ドレッシング	843	48.4
6	水	米飯230g	牛乳	B	かき玉みそ汁・ぶり照り焼き・きんぴらごぼう	牛乳、卵、高野豆腐 ぶり照り焼き さつま揚げ	干ししいたけ、人参 ごぼう、玉ねぎ	米飯、ごま	761	34.0
7	木	米飯230g	牛乳	B	つみれ汁・ソーセージステーキ・海藻サラダ（海藻ミックス、きゅうり）・ぽん酢・角チーズ	牛乳、たこボール 豆腐、角チーズ 海藻ミックス ソーセージステーキ	大根、人参、長ねぎ きゅうり	米飯	715	31.3
8	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ミートボールカレー・ゆで野菜（キャベツ、ほうれん草）・ノンオイル青じそドレッシング・マンゴー缶	牛乳、ミートボール 粉チーズ	玉ねぎ、人参、ほうれん草 キャベツ、マンゴー	麦ご飯 じゃがいも	857	32.3
11	月	米飯230g	牛乳	B	なめこのみそ汁・◉いわし梅しょうゆ煮・◉かぼちゃの煮物	牛乳、豆腐 いわし梅しょうゆ煮	なめこ、人参、大根 かぼちゃ	米飯	703	34.3
12	火	雪人参パン	牛乳	B	コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・コーンクリームポテト	牛乳、鶏肉 ポークとチキンのフランク	いんげん、人参、玉ねぎ しめじ、コーン、パセリ	雪人参パン じゃがいも マヨネーズ	887	39.9
13	水	米飯250g	牛乳	B	親子丼・串ざしつくね・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐 串ざしつくね	玉ねぎ、人参、小松菜 みかん、黄桃、パイン 白桃	米飯、マスカットゼリー	793	39.7
14	木	ゆでうどん	牛乳	B	きつねうどん・しらす入りかき揚げ・もやしとちくわの炒め物・ワッフルドック（学配）	牛乳、鶏肉、油揚げ なると、ちくわ しらす入りかき揚げ	人参、長ねぎ、ふき、細竹 ぜんまい、えのきたけ もやし	ゆでうどん、サラダ油 ワッフルドック	769	35.9
15	金	米飯230g	牛乳	B	キムチスープ・ハンバーグ・ゆで野菜（小松菜、人参）・マヨネーズ	牛乳、豚肉、豆腐 ハンバーグ	白菜キムチ、玉ねぎ、人参 小松菜	米飯、ごま油 マヨネーズ	756	35.4
18	月	米飯230g	牛乳	B	鶏団子汁・ほっけ塩焼き・わかめサラダ（わかめ、きゅうり）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、鶏団子、豆腐 ほっけ塩焼き、わかめ	大根、人参、長ねぎ きゅうり	米飯 ドレッシング	715	37.9
19	火	食パン	牛乳	B	ミネストローネ・チキンメンチカツ・いんげんとツナのソテー・県産りんごジャム	牛乳 ポークウインナー、ツナ 大豆、チキンメンチカツ	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、パセリ、いんげん	食パン、サラダ油 りんごジャム	881	44.2
20	水	米飯230g	牛乳	B	コーン入り中華スープ・シュウマイ（２個）・チンジャオロースー・◉県産カットりんご（学配）	牛乳、鶏肉、なると シュウマイ、豚肉	えのきたけ、コーン、長ねぎ 干ししいたけ、にんにく りんご、しょうが、竹の子 ピーマン、パプリカ	米飯、ごま油	700	37.0
21	木	米飯230g	牛乳	B	いももち汁・厚焼き卵・切り干し大根の炒め物・クリスマスいちごプリン（学配）	牛乳、鶏肉、油揚げ 厚焼き卵、ちくわ	人参、ごぼう、長ねぎ 干ししいたけ 切り干し大根	米飯、サラダ油 いももち クリスマスいちごプリン	817	31.3
22	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ハッシュドポーク・ミックスベジタブルソテー・黄桃缶	牛乳、豚肉 スキムミルク 鶏肉	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、コーン いんげん、黄桃	麦ご飯 サラダ油	814	36.3

献立は都合により変わることがあります。

※　「クリスマスいちごプリン」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）

※　「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。また、液状ヨーグルトは乳アレルゲンを含んでいますので、アレルギーのある生徒は注
してください。

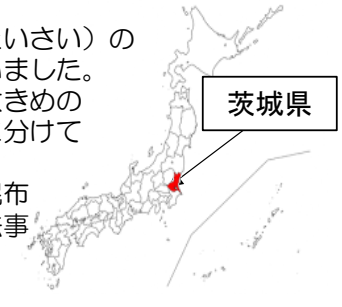
※　１３日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと。）

◎　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日（月） **◉いわし梅しょうゆ煮**	11日（月） **◉かぼちゃの煮物**	20日（水） **◉県産カットりんご**
いわしには、骨や歯の生成に欠かせないカルシウムやその吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。また、脳の働きを助けてくれるDHAやEPAが豊富に含まれています。 	１２月２２日は、冬至です。１年の中で夜の時間が長く、昼の時間が一番短い日です。 昔から、冬至にゆずを入れたお風呂に入ると風邪をひかないといわれています。また保存がしやすく栄養価の高いかぼちゃを食べて寒い冬を乗り越えようとしていたそうです。 かぼちゃには、ビタミンAのもとになるカロテンが豊富に含まれています。皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にし風邪をひきにくくしてくれます。 	青森県は、りんごの生産量が日本一で、日本の全生産量の半分以上を青森県が担っています。 りんごに含まれるカリウムは、摂りすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。また、食物繊維のペクチンは、整腸作用があります。 りんごの栄養をたくさん摂るには、皮ごと食べるのがおすすめです。

４日（月）★ぬっぺ汁　（茨城県の郷土料理）

茨城県の郷土料理であるぬっぺ汁は、里芋などを用いた煮込み汁です。
常陸国総社宮大祭（ひたちこくそうしゃぐうたいさい）の時のおもてなしの料理として各家庭で作られていました。大量に作るため、煮くずれしないように野菜を大きめのさいの目に切り、味がしみこんだものを何日かに分けて食べていたようです。
内陸地方では、だしにはするめやかつお節、昆布などの干物が使われ結婚式などのお祝いの席や法事などの振る舞い料理として作られていました。



令和５年度１２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（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		液状ヨーグルト（いちご）						●																														いちご果汁	
		せんべい汁			●		○		○								○		○	○		●	●		○		○	○	○	●						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			
		さばみそ煮			○			○													●	●														さば			
		ゆで野菜（切り干し大根、コーン）																																					
		中華ドレッシング																	●			●														かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
4日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ぬっぺ汁			●							●										●					○	○	○					●		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			
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○									
		ひじきの炒め物			●												○					●	○		●														
5日（火）	B	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○							ドライアップル	
		牛乳						●																															
		キャベツのクリーム煮			●			●									○					●	●		●								●				ほたてエキスパウダー		
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●															
		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	
6日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		かき玉みそ汁			○		●					○									○	●														かつおふし、かつおのふし			
		ぶり照り焼き			●																	●														ぶり、魚醤油〔アンチョビ（カタクチイワシ）〕			
		きんぴらごぼう	○	○	●		○	○	○			○					○		●	○	○	●	○	○	○		○		○	○						魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)			白胡麻
7日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		つみれ汁	○	○								○									○	●											●			スケソウタラすり身、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			
		ソーセージステーキ			○		○	○									○		○			○	●		●		○		○										
		海藻サラダ（海藻ミックス、きゅうり）																																					
		ぽん酢			●																●	●							●							エキス(かつお、鰹節、さば)	エキス(帆立、あさり、かき)	りんご酢（りんご）、ゆず果汁、すだち果汁	
		角チーズ						●																															
8日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ミートボールカレー	○	○	●		○	●														●	●		●								●			かつお節エキス	焼成Ca(ほたて貝)		
		ゆで野菜（キャベツ、ほうれん草）																																					
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●														かつおぶしエキス			
		マンゴー缶																																				マンゴー	
11日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		なめこのみそ汁			○		○													○		●					○		○							焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、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			
		いわし梅しょうゆ煮			●							○							○		○	●														いわし		梅肉ペースト	
		かぼちゃの煮物			●																	●																	
12日（火）	B	雪人参パン	○	○	●		○	○	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		コンソメスープ			●												○					●	●		●			○						●					
		ポークとチキンのフランク			○		●	○									○		○			●	●		●				○	○									
		コーンクリームポテト			●		●															●																	
13日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		親子丼			●		●										○				○	●	●		○											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、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			
		串ざしつくね			●		●	●														●	●																
		ゼリー入りフルーツポンチ																									●										ぶどう果汁、黄桃、白桃、みかん、パインアップル	
14日（木）	B	ゆでうどん			●	○																																	
		牛乳						●																															
		きつねうどん			●		○										○			○		●	●		○		○		○							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			
		しらす入りかき揚げ	○	○	●														○			●														しらす干し			
		もやしとちくわの炒め物	○	○	●														○			●	●		●											魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)	オイスターソース		
		ワッフルドック（学配）			●		●	●																															
15日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		キムチスープ			●												○		●		●	●	●		●				●	●			●			焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		りんご	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ハンバーグ																				●	●		●														
		ゆで野菜（小松菜、人参）																																					
		マヨネーズ					●															●							●									醸造酢(りんご)	
18日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		鶏団子汁			○		○	○				○					○		○		○	●	●		●		○		○					●		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			
		ほっけ塩焼き	○		○		○	○				○							○	○	○	○							○	○						ホッケ			
		わかめサラダ（わかめ、きゅうり）	○	○																																			
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
19日（火）	B	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		ミネストローネ			●												○					●	●		●					●			●						
		チキンメンチカツ	○	○	●		○	○											○			●	●																
		いんげんとツナのソテー			●														○			●	●		●			○					●			きはだまぐろ			
		県産りんごジャム																											●								りんご	
20日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		コーン入り中華スープ			●												○		●			●	●		●					●			●			すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
		シュウマイ（2個）	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○									
		チンジャオロースー	○	○	●												○		●			●	●		●											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
		県産カットりんご（学配）												○		○													●								リンゴ	

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
21日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		いももち汁			●												○					●	●		○		○	○	○	●						かつおふし			
		厚焼き卵		○	○		●	○														●	○																
		切り干し大根の炒め物	○	○	●														○			●														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			
		クリスマスいちごプリン（学配）			○		○	○		○				○		○			○			●		○			○		○	○								いちごシロップ（いちご濃縮果汁）、いちごソース〔いちごピューレー（いちご）〕	
22日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ハッシュドポーク			●		○	●									○			○		●	●		●		○	○	○				●						
		ミックスベジタブルソテー			●												○		○			●	●		●								●						
		黄桃缶																									●										黄もも	