令和５年度　１０月分

【B】

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

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）
2	月	米飯230g	牛乳	B	えび団子のすまし汁・棒ギョウザ・★鶏ちゃん	牛乳、えび団子、豆腐 棒ギョウザ 鶏肉	人参、たもぎだけ キャベツ、玉ねぎ しょうが、にんにく	米飯 板ふ ごま油	705	30.7
3	火	米粉パン	牛乳	B	クラムチャウダー・ハンバーグ・ゆで野菜（いんげん、人参）・マヨネーズ	牛乳、あさり 粉チーズ、鶏肉 ハンバーグ	にんにく 玉ねぎ、人参、パセリ いんげん	米粉パン じゃがいも マヨネーズ	918	41.6
4	水	米飯250g	牛乳	B	親子丼・串ざしつくね・黄桃入りアセロラゼリー	牛乳、鶏肉 卵、高野豆腐 串ざしつくね	玉ねぎ、人参 小松菜、黄桃	米飯 アセロラゼリー	821	34.7
5	木	ゆでうどん	牛乳	B	きつねうどん・◉白花豆コロッケ・もやしとちくわの炒め物・ヨーグルト（学配）	牛乳、鶏肉、なると 油揚げ、ちくわ ヨーグルト 白花豆コロッケ	人参、長ねぎ、ぜんまい 細竹、えのきたけ、ふき もやし	ゆでうどん サラダ油	689	30.2
6	金	米飯230g	牛乳	B	けんちん汁・赤魚塩焼き・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・焙煎ごまドレッシング・野菜ふりかけ・◉ブルーベリーゼリー（学配）	牛乳、鶏肉 豆腐 赤魚塩焼き	大根、人参、ごぼう ほうれん草、コーン	米飯、ごま油 ドレッシング ブルーベリーゼリー	679	29.4
10	火	りんごパン	牛乳	B	コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・ペンネアラビアータ	牛乳、鶏肉 ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ、長ねぎ、パセリ なす、トマト、にんにく	りんごパン マカロニ サラダ油	833	34.3
11	水	米飯230g	牛乳	B	鶏団子と根菜の豆乳汁・太巻き卵焼き・メンマの炒め物	牛乳、鶏団子 豆乳 太巻き卵焼き	大根、人参、ごぼう いんげん、メンマ	米飯、じゃがいも （こんにゃく） サラダ油	683	25.6
12	木	米飯230g	牛乳	B	せんべい汁・さば塩焼き・わかめサラダ（わかめ、キャベツ）・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 さば塩焼き わかめ	ぜんまい、細竹、ふき、人参 えのきたけ、ごぼう、長ねぎ 干ししいたけ、キャベツ	米飯、汁用せんべい ドレッシング	728	28.6
13	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ポークカレー・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・ノンオイル青じそドレッシング・りんご缶	牛乳、豚肉 粉チーズ	玉ねぎ、人参 切り干し大根 きゅうり、りんご	麦ご飯 じゃがいも	847	26.5
16	月	米飯230g	牛乳	B	わかめとたこボールのスープ・にしん照り煮・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・シーザードレッシング	牛乳、わかめ 豆腐、たこボール にしん照り煮	人参、長ねぎ ブロッコリー、コーン	米飯 ドレッシング	699	29.0
17	火	食パン	牛乳	B	◉かぼちゃとさつまいものクリーム煮・プレーンオムレツ・いんげんとフランクの炒め物・いちごジャム	牛乳、鶏肉、チーズ プレーンオムレツ ポークフランク	かぼちゃ、玉ねぎ 人参、マッシュルーム いんげん	食パン さつまいも、サラダ油 いちごジャム	797	35.7
18	水	米飯250g	牛乳	B	豚丼・五目野菜の肉団子・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豚肉 高野豆腐 五目野菜の肉団子	玉ねぎ、人参 小松菜、しょうが パイン	米飯 （こんにゃく） マスカットゼリー	773	29.1
19	木	ゆで中華	牛乳	B	みそラーメン・ポテトのオーブン焼き・チンゲン菜のビーンズ炒め	牛乳、豚肉 なると、ツナ ミックスビーンズ	メンマ、もやし、人参 長ねぎ、チンゲン菜	ゆで中華、ごま ポテトのオーブン焼き	717	34.2
20	金	米飯230g	牛乳	B	あさりと豆腐のみそ汁・チキンフィレオ・野菜のケチャップ炒め	牛乳、あさり 豆腐、チキンフィレオ ポークウインナー	大根、人参、長ねぎ しょうが、マッシュルーム 玉ねぎ、にんにく	米飯	691	32.7
25	水	米飯230g	牛乳	B	さつま汁・白身魚照り焼き・小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳、鶏肉 白身魚照り焼き 油揚げ	ごぼう、人参 長ねぎ、小松菜 たもぎだけ	米飯、（こんにゃく） さつまいも	669	29.9
26	木	米飯230g	牛乳	B	サンラータン・ビックシュウマイ（２個）・春雨サラダ（春雨、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、豚肉 豆腐 ビックシュウマイ	竹の子、玉ねぎ 人参、きゅうり	米飯、ごま油 春雨 ドレッシング	744	28.3
27	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ハッシュドポーク・チンゲン菜とコーンの炒め物・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク 鶏肉	玉ねぎ、ごぼう マッシュルーム、人参 チンゲン菜、コーン、パイン	麦ご飯	798	28.5
30	月	米飯230g	牛乳	B	なめこみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ・豚肉ともやしの炒め物	牛乳、豆腐、油揚げ 豆腐入りチキンハンバーグ、豚肉	なめこ、長ねぎ もやし、小松菜 人参	米飯	744	29.2
31	火	ニューコッペパン	牛乳	B	ミネストローネ・かぼちゃコロッケ・ゆでキャベツ・サウザンアイランドドレッシング	牛乳 ポークフランク 大豆	玉ねぎ、大根、人参、パセリ トマト、にんにく、キャベツ かぼちゃコロッケ	ニューコッペパン サラダ油 ドレッシング	817	26.8

献立は都合により変わることがあります。

※　「ヨーグルト」「ブルーベリーゼリー」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）

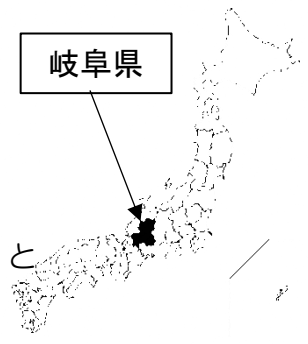
※　４日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと。）

◎　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。

5日（木） **◉白花豆コロッケ**	6日（金） **◉ブルーベリーゼリー**	17日（火） **◉さつまいも**
白花豆の名前は知らなくとも、甘納豆に入っている粒の大きい白っぽい豆と言われるとイメージできる人も多いのではないでしょうか。白花豆には、たんぱく質が豊富に含まれています。また、エネルギー代謝を助けるビタミンB１が多く含まれています。 	10月10日は、目の愛護デーです。1931年に失明予防の運動として定められました。 ブルーベリーに含まれているアントシアニンは、目の疲労回復に役立つとされています。そのまま食べる機会が少ないときは、ジャムやゼリーなどのブルーベリーを使った食品を食べることもおすすめです。 	さつまいもは、収穫してすぐ食べるより、１ヶ月くらい貯蔵してから食べることでおいしさが増します。 さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに覆われているため、加熱しても壊れにくい性質を持っています。

２日（月）★鶏ちゃん　（岐阜県の郷土料理）

鶏ちゃんは、岐阜県の郷土料理です。
鶏ちゃんは、各家庭で飼っていたニワトリが卵を産まなくなった後、貴重なたんぱく源として食べたのが始まりで、親戚が集まるお盆やお正月など、特別な日に味わえるごちそうでした。今では手に入りやすい食材や調味料で作れる身近な郷土料理として、各家庭や飲食店で一年中味わうことができます。
名前の由来は、豚のホルモン焼きを「とんちゃん」と呼ぶことから、「けいちゃん」と呼ぶようになったそうです。



令和５年度10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
2日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		えび団子のすまし汁	●	○	●																	●														スケソウタラすり身、焼成カルシウム(鱈、鰹)、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			
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○					○		○			●	●		●					○									
		鶏ちゃん			●												○		●			●	●		○														食用ごま油
3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		
		ハンバーグ																				●	●		●														
		ゆで野菜（いんげん、人参）																				○						○											
		マヨネーズ					●															●							●									醸造酢(りんご)	
4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			●		●	●														●	●																
		黄桃入りアセロラゼリー																									●		●				●					アセロラ果汁、りんご果汁、黄もも	
5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			
		白花豆コロッケ	○		●		○	●				○					○		○	○		●	○		○					○							貝カルシウム（ほたて貝焼成カルシウム）		
		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		
		ヨーグルト（学配）						●																						●									
6日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		けんちん汁			●							○					○		●		○	●	●		○		○	○	○							焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし			食用ごま油
		赤魚塩焼き																																	赤魚(アラスカメヌケ)			
		ゆで野菜（ほうれん草、コーン）																																					
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
		野菜ふりかけ			●		●	●														●											●		●	鰹節粉末			
		ブルーベリーゼリー（学配）			○		○	○		○				○		○			○			○		○			○		○	○								ブルーベリー果汁（濃縮還元）	
１０日（火）	B	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○								ドライアップル	
		牛乳						●																															
		コンソメスープ			●												○					●	●		●								●							
		ポークとチキンのフランク			○		●	○									○		○			●	●		●				○	○									
		ペンネアラビアータ			●									○		○			○			●	●	○	●				○				●							
１１日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		鶏団子と根菜の豆乳汁			○		○	○				○					○		○		○	●	●		○		○	○	○							かつおのふし			
		太巻き卵焼き			●		●															●														かつお節エキス			
		メンマの炒め物			●														○			●														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			
１２日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		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			
		さば塩焼き																			●														サバ			
		わかめサラダ（わかめ、キャベツ）	○	○																																			
		和風ごまドレッシング			●														●			●	●		●					●						かつお節エキス	ほたてエキス		ごま油、ごま
１３日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ポークカレー			●			●									○					●	●		●								●			かつお節エキス			
		ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）																																					
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●													かつおぶしエキス			
		りんご缶																												●							りんご		
１６日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめとたこボールのスープ	○	○	●														●			●	●		●					●			●	●		焼成カルシウム(鱈、鰹)、スケソウタラすり身、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)
		にしん照り煮			●																	●													にしん			
		ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）																																					
		シーザードレッシング																				●																	
１７日（火）	B	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		かぼちゃとさつまいものクリーム煮			●		○	●									○		○	○		●	●		●		○	○	○				●				ほたてエキスパウダー		
		プレーンオムレツ		○	○		●	○														●	○																
		いんげんとフランクの炒め物			●												○		○			●	●		●			○					●							
		いちごジャム																																			いちご		
１８日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		豚丼			●												○					●	○		●														
		五目野菜の肉団子																				●	●		●				●								りんごジュース		
		パイン入りマスカットゼリー																																			ぶどう果汁、パインアップル		
１９日（木）	B	ゆで中華			●	○																																	
		牛乳						●																															
		みそラーメン			●												○		●			●	●		●					●			●			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)			ごま油（ごま）、白胡麻、食用植物油脂(ごま)
		ポテトのオーブン焼き	○	○	●		●	●		○		○					○	○	○	○	○	●	○	○	○			○	●	●			●				ウスターソース(りんご)	
		チンゲン菜のビーンズ炒め			●																	●	●		●								●			きはだまぐろ			
２０日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		あさりと豆腐のみそ汁	○	○								○									○	●													焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおのふし、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	アサリ		
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●																
		野菜のケチャップ炒め			●		○										○			○		●	●		●		○		○				●							
２５日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		さつま汁			○							○					○				○	●	●		○		○	○	○							かつおふし、かつおのふし			
		白身魚照り焼き			●																	●													すけそうだら、魚醤油（かたくちいわし）			
		小松菜と油揚げの煮びたし			●																	●													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			

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
26日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		サンラータン			●												○		●			●	●		●				●	●			●			焼成カルシウム(鱈、鰹)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		りんご果汁	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ビックシュウマイ（2個）	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○									
		春雨サラダ（春雨、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)
27日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ハッシュドポーク			●		○	●									○			○		●	●		●		○		○				●						
		チンゲン菜とコーンの炒め物			●																	●	●		●								●						
		パイン缶																																			パインアップル	
30日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		なめこのみそ汁			○		○					○								○	○	●					○		○							焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし、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			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○									
		豚肉ともやしの炒め物			●												○					●	○		●											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			
31日（火）	B	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○			○	○			○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		ミネストローネ			●												○					●	●		●					●			●						
		かぼちゃコロッケ			●														○			●															貝Ca(ホタテ貝)		
		ゆでキャベツ																																					
		サウザンアイランドドレッシング																				●											●					濃縮レモン果汁	