令和5年度 3月分

## 学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

[A]

					 献		立		主に体の	主に体の	主にエネルギー	エネルギー	たんぱく質
実施	3 🖰	主食	飲み物		お	か	<u></u> ず	 類	—── 組織をつくる 食品群	調子を整える	と な る 食 品 群	(Kca 1)	(g)
1	金	米飯230g	牛乳	Α	鶏団子汁・いわし梅しょう	うゆ煮・ふきの炒め物	物・◉ピーチゼリー	(学配)	牛乳、鶏団子、豆腐 いわし梅しょうゆ煮 さつま揚げ	小松菜、人参、長ねぎ ふき	米飯、サラダ油 ピーチゼリー	801	38.3
4	月	麦ご飯250g	牛乳	Α	ポークカレー・いんげん	ヒコーンの炒め物・ノ	パイン缶		牛乳、豚肉、粉チーズ スキムミルク	玉ねぎ、人参、いんげん コーン、パイン	麦ご飯、じゃがいも バター	805	33.6
5	火	米粉パン	牛乳	А		1レツ・ゆで野菜(ブロ	ッコリー、人参)・サウ	<b>ヮ</b> ザンアイランドドレッシン	牛乳、あさり、鶏肉 粉チーズ、スキムミルク ツナオムレツ グ	にんにく、マッシュルーム 玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー	米粉パン、じゃがいも ドレッシング	873	48.1
6	水	ゆで中華	牛乳	А	みそラーメン・県産ほたっ	てフライ(2個)・ゲ	竹の子の炒め物		牛乳、豚肉 なると、鶏肉 ほたてフライ	人参、もやし、メンマ、長ねぎ にんにく、しょうが、竹の子	ゆで中華、ごま サラダ油、ごま油	679	42.1
7	木	米飯250g	牛乳	А	豚すき丼・彩り野菜豆腐	・ 黄桃入り杏仁			牛乳、豚肉、高野豆腐 彩り野菜豆腐	玉ねぎ、しめじ、人参 小松菜、黄桃	米飯杏仁豆腐(こんにゃく)	834	39.8
8	金	米飯230g	牛乳	А	五目中華スープ・小籠包	• 春雨マーボー炒め	<ul><li>お祝いクレープ(</li></ul>	学配)	牛乳、豆腐、小籠包 豚ひき肉	竹の子、もやし、人参 にら、しょうが、にんにく 玉ねぎ	米飯、春雨 サラダ油 お祝いクレープ	772	31.0
13	水	米飯230g	牛乳	А	かき玉みそ汁・ほっけ塩炊	焼き・きんぴらごぼ:	う		牛乳、卵、豆腐 ほっけ塩焼き ちくわ	玉ねぎ、干ししいたけ 人参、ごぼう	米飯、ごま	712	41.0
14	木	米飯230g	牛乳	А	★スープカレー・チキンフ	ィレオ・ゆで野菜(ぼ	まうれん草、コーン)	• 和風ごまドレッシンク	キ乳、鶏肉 チキンフィレオ ブ	玉ねぎ、人参、いんげん しめじ、ほうれん草 コーン	米飯 ドレッシング	695	39.1
15	金	米飯230g	牛乳	А	せんぎり汁・あじ塩焼き	・豚肉の甘辛炒め			牛乳、ひじき あじ塩焼き 豚肉	白菜、人参、長ねぎ 切り干し大根、キャベツ 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯、ごま油	703	38.0
18	月	麦ご飯250g	牛乳	А	ハッシュドポーク・茎わかめ	サラダ(茎わかめ、きょ	ゅうり)・ノンオイル書	<b>『じそドレッシング・黄桃缶</b>	牛乳、豚肉 スキムミルク 茎わかめ	玉ねぎ、ごぼう、人参 きゅうり、黄桃 マッシュルーム	麦ご飯	758	31.7
19	火	食パン	牛乳	А	コンソメスープ・ポーク	ヒチキンのフランク	<ul><li>キャベツと卵の炒</li></ul>	め物・いちごジャム	牛乳、豚肉、ベーコン 卵 ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、人参、もやし キャベツ、長ねぎ、パセリ	食パン いちごジャム サラダ油	775	41.1
21	木	米飯230g	牛乳	А	もやしのみそ汁・ハンバー	-グ・ひじきの炒め\$	物		牛乳、豆腐 ハンパーグ、ひじき ちくわ、大豆	もやし、小松菜、人参 長ねぎ	米飯、サラダ油	703	34.8
22	金	米飯230g	牛乳	А	県産ほたてと厚揚げのみそ汁	<ul><li>●さばみそ煮・ゆで</li></ul>	野菜(チンゲン菜、コー	-ン)・棒々鶏ドレッシンク	牛乳、ほたて、厚揚げ さばみそ煮	大根、人参、長ねぎ チンゲン菜、コーン	米飯、ドレッシング	751	37.5
25	月	米飯230g	牛乳	Α	いももち汁・県産たれ付き肉団子(2세	固)・ゆで野菜(切り干し大根	艮、きゅうり)・和風乳化ドレ	ッシング・いよかんゼリー(学配)	牛乳、鶏肉 たれ付き肉団子	人参、長ねぎ、ふき ごぼう、切り干し大根 きゅうり	米飯、いももち ドレッシング いよかんゼリー	709	31.5

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 「ピーチゼリー」、「いよかんゼリー」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)
- ◎ 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。

1日(金)	5日(火)	22日(金)	:	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
<b>⊚ピーチゼリー</b>	<b>のあさり</b>	<b>⊚さばみそ煮</b>	14日 (木) ★スープカレー	
すかなも る神だ ちりた 「すかなも る神だ り時統」をらか りを 祭安伝句 花はた。祭一な平の節 のをいすなりた「すりがさてはられる。 ままりだって代的と 飾うら に取りた「すりがさてはられる、木わ食、まりがさてピーた。 かんちょばい しょう いんしょう にんしょう いんしょう いんしょく いんしんしょく いんしんしんしょく いんしんしょく いんしょく いんしんしょく いんしょく いんしんしん いんしんしんしんしん いんしんしんしんしんしんしんしんしんしんし	電方のぶで貧す も舌 胞を 豊た取運分、や 鉛。ら細覚 豊た取運分、や 鉛。ら細覚 はいてをい不た。される味がま にてし素でがしすあまあうきち にでし素でがしずあまあうきち にが込働す血く 豊のいを正 あき呼んき。をなま富夫)作常 をおりたに面とるに あきい込働す血く 豊のいを正	はれ、、れササ持コ豊、けてばばでけくキラ維イが。た助れる脳るエラにサ富 カるいはれ、、れササ持コ豊、けてばばでけくキラ維イが。た助れる呼魚助で、カササ持コ豊、けてはれ、、れササ持コ豊、けてはばでけくキラ維イが。た助れる呼魚助で、カカンとなるとなるというではない。 い 吸もとなるをしせを健(酸ま)収名となるをしせを健(では、いりとは、いりとは、いりとは、いりとは、いりとは、いりとは、いりとは、いりと	スープカレーは、通常のカレーとは異なる サラサラとしたスープ状のカレーで札幌市 発祥と言われています。 1970年代前半、札幌市内の喫茶店が 薬膳スープにカレーの味を付けて売り出した のが、スープカレーの始まりだといわれて います。 たっぷりのだし汁に香辛料で味付けをし 様々な具材からうま味がプラスされた スープカレーは、老若男女問わず、誰でも おいしく食べられます。	北海道

- \* 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、パナナ、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、わす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。

<u> *</u>	. 1	<b>E物アレルギーがあり、自分で取り除</b>													よう(	こお願	ハします	<u></u>			<u> </u>		
実施日		献立名	おびし	かま	料(えそば	表示義系 卵 乳	対    対    対    対    対    対    対	に キゥィフルー 以材 牛肉	料にくるみ	準すさけ	さば	大鶏 肉	がガナナ	<u>励</u> 豚肉 た	まも もっち さけ	りんご	ゼ魚たラ卵こチン	トマト	里よもぎ	魚 類	その他 貝 類	果 物 類	種 実 類
	-	米飯		0		00		9	0	00	0	00	)	0		O	0						
	-	中乳				•			$\prod$											焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおの			
1日 (金)	4 L	鶏団子汁 		•	Ш	00	0	0	Ш	0	0	•	<u>'</u>	•	0	0			•	ふしいわし		梅肉ペースト	
,_,	-	ふきの炒め物		•		0			Ħ	00	H	•			0					魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉		梅肉ベースト	
		ピーチゼリー(学配)		+					H		_	+			•				$\vdash$	末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー		白桃ピューレ、香料(もも)	
	+	麦ご飯		0		00	0		0	00	0	00	)	0		0	0						
48		牛乳 ポークカレー				•							$\coprod$							1. a to 100 = t = 1			
(月)	-	バーシカレー いんげんとコーンの炒め物		•	$\vdash$	•		0	+		+	• •	+	•		0		•		かつお節エキス			
		パイン缶																				パインアップル	
	H	米粉パン 牛乳	00	<b>O</b>		0 •	00 00	0	0	00		00	0	0	0	00	0		$\vdash$				
5日 /	<u> </u>		0	<b>O</b>		0		0		0		•	,	•	0	0		•			アサリ、ほたてエキスパウダー		
(火) /	;	ツナオムレツ ゆで野菜(プロッコリー、人参)	0	• C		• 0			H	0	H	• 0		0		•			1	ツナ、かつおだし		りんご酢(りんご)	
	<u> </u>	ゆく野来(フロッコウー、人参) サウザンアイランドドレッシング				+			H		H	•						•	$\vdash$			濃縮レモン果汁	
	-	ゆで中華		•	0									1									
6日 (水)		牛乳 みそラーメン	Н	•		•		0		•	H	• •	$\mathbb{H}$	•			•		$\vdash$	すけそうたら、いとより			白胡麻、ごま油(ごま)
(3K) /	-	県産ほたてフライ(2個)		•	$\vdash$	00	0 0		+	0	+	• 0	+	+						917 C7725CV-C&-7	ほたて貝		
	_		0	-	-	0.0				•		• •								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
	-	米飯 牛乳		0		00	0			00		00	<u>'</u>	0		0			$\vdash$				
78		07:							Ħ			-							П	濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつ			
(本)	<b>4</b> B	豚すき丼		•								• 0	2	•						お)、粗砕かつおぶし、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			
	F	彩り野菜豆腐 黄桃入り杏仁				•			Н		-	•		_	•				$\vdash$	小鯛エキス	B+112.4-1/(54.7-B)	# +#	* % - +*
	$\rightarrow$	<del>実物スリロローーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</del>		0		00	0		0	00	$\perp$	00	,	0		0	0		$\vdash$		貝カルシウム(ほたて貝)	黄桃	杏仁パウダー
	4	牛乳				•			П				П	I									
8日 (金)		五目中華スープ		•						•		•		•			•	•		焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、魚醤パウダー(ほっけ、 すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)
(金) /	_ <u> </u>	小籠包		•	$\vdash$	Ш				•	-	• •	_	•							かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
	H	春雨マーボー炒め お祝いクレープ(学配)	Н	•		+		0	<u>'</u>	0	$\vdash$	$\top$	$\Box$	•					$\vdash$		オイスターソース	いちごピューレー(いちご)、い	
	_	#50mm (字配) 		0		00	0			0 0		00	0	0	0	0			1			いちごピューレー(いちご)、いちご果汁(濃縮還元)	
		牛乳				•													$\vdash$				
13日 /	<b>A</b> 7	かき玉みそ汁		0		•	0				0	•								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			
1.07	ľ	まっけ塩焼き																		ホッケ			
	_	きんぴらごぼう 米飯	0	• c	$\rightarrow$	00	0			•		•	$\Box$	0		0			Н	魚肉(スケソウ、イトヨリ)			白胡麻
		<del>个成</del> 牛乳	Н			•							+	+									
14日 (木)	Δ L	スープカレー		•	$\vdash$			0				•	$\rightarrow$	•		0	•	•					
	-	チキンフィレオ ゆで野菜(ほうれん草、コーン)		•		00			Н			•	<u>'</u>	+					Н				
	_	和風ごまドレッシング		•	$\vdash$				$\overline{}$	•	-	• •	_	•		-	•			かつお節エキス	ほたてエキス		ごま油、ごま
	- 1	米飯 牛乳		0		00	0		0	00	0	00		0		0	0						
15日 (金)		せんぎり汁					0				0									かつおふし、かつおのふし			
	H	あじ塩焼き 豚肉の甘辛炒め	0	0	-	00	0			0 •		<ul><li>0</li><li>0</li></ul>	$\square$	•		0	0		1	アジ			AB = + 14
	_	表ご飯		0	$\vdash$	00	0		-		_	00	_	0		0	0		H				食用ごま油
	_	牛乳				•		Ц.															
18日 /	Δ 🗕	ハッシュドポーク 茎わかめサラダ(茎わかめ、きゅうり)		•		0 •		0	<u>'</u>	0		•	<u>'</u>	•	0	00		•	$\vdash$				
	-	ノンオイル青じそドレッシング		•					П			•		1						かつおぶしエキス			
	_	黄桃缶 食パン	0 0	<b>1</b>		0	00 00			00		00		0	•	00	0		$\vdash$			黄桃	
		牛乳				•																	
19日 /	Δ∟	コンソメスープ ポークとチキンのフランク		•	$\vdash$	• 0		0		0		• •		•		0		•	1				
		キャベツと卵の炒め物		•	$\vdash$	• •				0		• •		•		-	•	•	$\vdash$				
	_	いちごジャム								-		0.0		_								いちご	
	_ ⊢	米飯 牛乳		0		00	0		0	00	0	00	)	0		0	0		$\vdash$				
218	,  -								Ħ		0	•								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			
21日 (木)	4	ハンバーグ				+			H		H	• •	,	•					$\vdash$	<u>ه. د</u>			
	7	ひじきの炒め物	0	o •					П	0		•								魚肉(スケソウ、イトヨリ)、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			
	>	米飯		0		00	0		0	00	0	00		0		0	0			MI - 17777777 10 2007 177			
	2	牛乳				•			П														
22日 (金)	4	<b>県産ほたてと厚揚げのみそ</b> 汁	0	Э			0					•		$\perp$						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	ほたてがい		
, m./	- 1	さばみそ煮 ゆで野菜 (チンゲン菜、コーン)	H	0	$\Box$	0			H		•	•	$\prod$	$\bot$	+				H	さば			
	<u> </u>	棒々鶏ドレッシング	$\forall$		$\prod$					•	$\vdash$	•	H	+	+				$oxed{+}$				ごま(すりごま、ねりごま)
		米飯	П	0		00	0		0	00	0	00	)	0	$\prod$	0	0		П				
	H	牛乳 いももち汁	H	•		0		0		0		• •	+	0	0	00	•		$\vdash$	かつおふし			
25日 (月)	A K	県産たれ付き肉団子(2個)	П	•	$\vdash$	00		0	-	0	+	•	+	0	$\overline{}$	00				かつお節調味液			
(6)		ゆで野菜(切り干し大根、きゅうり)	H	-	H	$\blacksquare$			H	+	$\vdash$		H	+	+				$\vdash$			醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オ	
		和風乳化ドレッシング	$\coprod$	•		•						•		4		•			igdash	<u>鰹エキス</u>		レンジ、みかん)	
	U	いよかんゼリー(学配)		0		00	0 0	0		0		0	0		0	0	0		Ш			伊予柑果汁(濃縮還元)	