

あおもりし たいおうしょく にゅう こむぎ たまご らっかせい すべ しょう
 青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生（ピーナッツ）・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

7月 食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

単独給食実施校

青森市小学校給食センター

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	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
3 (月)	ごはん		あつあ 厚揚げのみそ汁・豚丼の具 アセロラゼリー	ごはん、春雨、さとう、サラダ油、ゼリー	あつあげ、みそ、ぶた肉、高野豆腐	大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	七夕献立
4 (火)	ごはん		豚汁・アレルギー対応ソーセイステーキ パリパリ大根サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング アレルギー対応おかわりかけ	ごはん、じゃがいも、ドレッシング、ぶりかけ	ぶた肉、みそ、高野豆腐、ソーセイステーキ	白菜、にんじん、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、切り干し大根、コーン	七夕は、昔、中国から日本に伝わった祭りで、彦星と織姫という男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、7月7日に会えるという言い伝えから、祭りが始まりました。現在の七夕は、短冊に願い事を書き、世に飾ります。給食では、七夕ゼリーが7月7日に出ます。
5 (水)	ごはん		春雨スープ 炒めビビンパッ	ごはん、春雨、ごま油、さとう	とり肉、ぶたひき肉、みそ、黒とう大豆	にんじん、干しいたけ、竹の子、長ねぎ、もやし、ぜんまい、ほうれん草、にんにく	
6 (木)	ごはん		小松菜とあさりのみそ汁 手作りポテトコロッケ・えだ豆とひじきの炒め物	ごはん、でんぶん、じゃがいも、コーンフレーク、サラダ油	あさり、とうふ、みそ、ひじき、ちくわ	小松菜、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、えだ豆	
7 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜（キャベツ、きゅうり） アレルギー対応イタリアンドレッシング・七夕ゼリー	米粉食パン、ドレッシング、ゼリー	とり肉、豆乳、チキンハンバーグ	コーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり	
10 (月)	ごはん	りんごジュース	わかめと豆腐のみそ汁 アレルギー対応キャベツ入り平つくね・いも団子そば煮	ごはん、さとう、いももち、でんぶん	わかめ、とうふ、みそ、ぶたひき肉、キャベツ入り平つくね、大豆	りんごジュース、干しいたけ、にんじん、もやし、長ねぎ、玉ねぎ、えだ豆	
11 (火)	ごはん		夏野菜カレー・ゆで野菜（いんげん、コーン） アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	ごはん、サラダ油、ドレッシング	ぶた肉、豆乳	かぼちゃ、玉ねぎ、にんにく、なす、アップルソース、いんげん、コーン	
12 (水)	ごはん		根菜入り鶏団子みそ汁 手作りホキ煮魚・切り干し大根の炒め物	ごはん、さとう、サラダ油	根菜入りとりだんご、高野豆腐、みそ、ホキ、ぶた肉	大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、切り干し大根、しょうが	
13 (木)	ごはん		チンゲン菜の中華スープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ リャンバンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、サラダ油、春雨、ごま油、ドレッシング	とり肉、とうふ、ポテト付きささみカツ	にんじん、長ねぎ、干しいたけ、きゅうり、チンゲン菜	今月の青森産品
14 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応彩り野菜豆腐 野菜ソテー・県産りんごジャム	米粉食パン、米粉マカロニ、じゃがいも、サラダ油、ジャム	ベーコン、彩り野菜とうふ	玉ねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、しめじ	《青森市産》 米(まっしぐら)
18 (火)	ごはん		田舎汁・アレルギー対応きんぴら肉団子（2こ） ホットポテトサラダ	ごはん、じゃがいも、マヨネーズソース	ぶた肉、とうふ、油あげ、みそ、きんぴら肉だんご、ベーコン、豆乳	大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ	
19 (水)	ごはん	りんごジュース	きりたんぼ汁・さば塩焼き もやしと小松菜のおひたし（しょうゆ）	ごはん、きりたんぼ	とり肉、油あげ、さば塩焼き	大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ、長ねぎ、もやし、小松菜、りんごジュース	《青森県産》 りんごジュース アップルソース 根菜入りとりだんご りんごジャム
20 (木)	ごはん		中華つくねスープ 豚肉と竹の子の炒め物	ごはん、春雨、サラダ油、ごま油、でんぶん	チキンボール、油あげ、ぶた肉	チンゲン菜、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、竹の子、ピーマン、しょうが、にんにく	
21 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・キーマカレー ももゼリー	米粉食パン、じゃがいも、ゼリー	ポークフランクフルト、ぶたひき肉、大豆	大根、にんじん、いんげん、玉ねぎ、マッシュルーム	

- ◆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。
- ◆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。

- ◆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。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

きぼうこんだて
希望献立アンケート

ねんせいたいしょう きぼうこんだて
6年生対象の希望献立アンケート
を4月に実施し、献立に取り入れています。

今日の給食

がついつか
7月5日

炒めビビンパッ