



8・9月 こんだてのおしらせ



じっしび 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	のりもの	おかずるい						
24 (木)	バーガーパン	牛乳	ワントンスープ・えびカツ・ヨーグルト(学配) ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・マヨネーズ	バーガーパン ワントン サラダ油 マヨネーズ	牛乳、とり肉 えびカツ ヨーグルト	チンゲン菜、もやし にんじん、長ねぎ キャベツ、きゅうり 干しいたけ	559	26.0	人気メニューの紹介
25 (金)	ごはん	牛乳	春雨スープ・シュウマイ(2こ) チンジャオロースー	ごはん、春雨 ごま油、サラダ油 でんぷん	牛乳、とり肉 ぶた肉 シュウマイ	もやし、にんじん 竹の子、小松菜 きくらげ、ピーマン しょうが、にんにく	545	23.0	
28 (月)	ごはん	牛乳	長いもすいとん・さばみそ煮 海藻サラダ・ぼん酢	ごはん 長いもすいとん	液状ヨーグルト くきわかめ、さばみそに とり肉、赤つのまた 白すずのり、わかめ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ きゅうり	547	21.3	8月29日の「チキンサラダ」は、小柳小学校、筒井南小学校、浜館小学校、貞町小学校、新城小学校、篠田小学校、北小学校の6年生に人気のメニューです。
29 (火)	ごはん	牛乳	中華丼 チキンサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん ごま油、でんぷん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると、とり肉	白菜、にんじん、竹の子 干しいたけ、しょうが コーン、いんげん	536	23.7	
30 (水)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 杏仁フルーツ	麦ごはん あんにと豆腐	牛乳、ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、なす、いんげん かぼちゃ、マンゴー にんにく、パイナップル アップルソース	638	20.5	煮あえっこ 【青森県の郷土料理】
31 (木)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 照り焼きハンバーグ・糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん サラダ油	牛乳、とうふ、わかめ 油あげ、みそ、ぶた肉 照り焼きハンバーグ	大根、にんじん 長ねぎ、メンマ こんにゃく	553	24.0	
1 (金)	ごはん	牛乳	えび入りつみれ汁 棒ギョウザ・きんぴらごぼう	ごはん、ごま さとう、ごま油 じゃがいも	牛乳、えびボール とうふ、ぶた肉 ぼうぎょうざ、みそ	にんじん、長ねぎ ごぼう	573	22.9	細く切ってゆでた大根やにんじんを、とうふ、油あげ、山菜と炒めてしょうゆで味付けし、煮込むめた下きた南部地方の郷土料理です。お正月や結婚式など大勢の人が集まるときに大鍋で作ってふるまわれます。
4 (月)	ごはん	りんごジュース	豆乳スープ・県産ポークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん、春雨、ごま ごま油、サラダ油	ぶた肉、とうふ 豆乳、みそ ポークメンチカツ	りんごジュース、しめじ にんにく、チンゲン菜 にんじん、キャベツ	579	17.9	
5 (火)	ごはん	牛乳	トックスープ 炒めビビンパッ・ぶどうゼリー(学配)	ごはん、トック ゼリー、さとう ごま油	牛乳、とり肉 あさり、とうふ ぶたひき肉、みそ	竹の子、干しいたけ 長ねぎ、もやし、白菜 ぜんまい、ほうれん草 にんじん	542	23.2	9月29日は十五夜です
6 (水)	ごはん	牛乳	せんざり汁・串さしつくね(2こ) ひき肉となすの炒め物	ごはん、さとう でんぷん	牛乳、あつあげ、みそ くしざしつくね、大豆 ひじき、ぶたひき肉	白菜、にんじん 切り干し大根、なす ピーマン、長ねぎ	569	24.5	
7 (木)	ニュー コッペパン	牛乳	コーンポタージュ プレーンオムレツ・ジャーマンポテト	ニューコッペパン じゃがいも バター	牛乳、とり肉 ベーコン プレーンオムレツ	コーン、玉ねぎ パセリ、にんじん	660	25.4	十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。(現在の暦では、9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月をながめるお月見の風習があります。ちょうど農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。給食では27日に、十五夜ゼリーが出ます。
8 (金)	ごはん	牛乳	豚汁・いわし梅しょうゆ煮 ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン)・和風乳化ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ いわし梅しょうゆに	玉ねぎ、白菜、ごぼう にんじん、長ねぎ ほうれん草、コーン	538	26.1	
11 (月)	ごはん	牛乳	いももち汁・えだ豆と豚肉の甘辛炒め 味付き納豆(学配)	ごはん、サラダ油 いももち	牛乳、とり肉、ぶた肉 油あげ、なっとう 高野とうふ	にんじん、長ねぎ ごぼう、大根、えだ豆 玉ねぎ	561	25.0	今月の青森産品
12 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク パリパリ大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン 切り干し大根、きゅうり	619	20.6	
13 (水)	ごはん	牛乳	肉じゃが・あじフライ わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん じゃがいも、さとう サラダ油	牛乳、ぶた肉 わかめ あじフライ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく、もやし	653	26.5	《青森市産》 米(まっしぐら) 《青森県産》 牛乳、パン ポークフランスフルト
14 (木)	ピタパン	牛乳	チキンボールスープ ポークビーンズ・スライスチーズ	ピタパン さとう	牛乳、チキンボール 大豆、ぶたひき肉、青大豆 きんととき豆、白いんげん豆 スライスチーズ	にんじん、ほうれん草 しめじ、玉ねぎ、トマト ピーマン、にんにく	512	28.8	
15 (金)	ごはん	牛乳	中華たまごスープ 焼きチキンハンバーグ・にんじんと春雨の炒め物	ごはん、春雨 ごま、サラダ油 さとう	牛乳、たまご、なると わかめ、ぶた肉 チキンハンバーグ	玉ねぎ、竹の子 にんじん、長ねぎ 干しいたけ	585	25.0	《青森市産》 米(まっしぐら) 《青森県産》 牛乳、パン ポークフランスフルト ポークメンチカツ 長いもすいとん りんごジュース アップルソース
19 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショーロンポー リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ、大豆 ぶたひき肉、みそ ショーロンポー	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	628	23.3	
20 (水)	ごはん	牛乳	三平汁・厚焼きたまご ゆで野菜(白菜、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、さけ 油あげ、みそ あつ焼きたまご	しょうが、大根 にんじん、長ねぎ 白菜	555	23.2	
21 (木)	食パン	牛乳	コンソメスープ パンネ入りラタトゥイユ・いちごジャム	食パン、マカロニ サラダ油 ジャム	牛乳、ベーコン ポークフランスフルト とり肉	大根、にんじん 玉ねぎ、なす、トマト にんにく、しめじ	592	23.5	
22 (金)	ごはん	牛乳	なめこ汁・ひじき入り鶏つくね ウインナーと野菜の炒め物	ごはん サラダ油	牛乳、わかめ、みそ 油あげ、とうふ ひじき入りとりつくね ポークウインナー	なめこ、にんじん キャベツ、玉ねぎ	580	22.8	
25 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ・コーンクリーミードレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 ツナ	にんじん、玉ねぎ にんにく、きゅうり アップルソース	603	22.2	
26 (火)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁・さけキャベツカツ 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも サラダ油	液状ヨーグルト あさり、高野とうふ 油あげ、みそ、とうふ さけキャベツカツ	小松菜、にんじん 大根、わらび	554	20.9	
27 (水)	ごはん	牛乳	けんちん汁・きんぴら肉団子(2こ) ふきの炒め物・十五夜ゼリー(学配)	ごはん ごま油、サラダ油 さとう、ゼリー	牛乳、とうふ きんぴら肉団子 ぶた肉、油あげ	大根、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、ごぼう ふき、こんにゃく	591	20.7	
28 (木)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ ソーセージステーキ・ホットポテトサラダ	りんごパン、さとう じゃがいも マカロニ	牛乳、とり肉 ソーセージステーキ 豆乳	いんげん、玉ねぎ にんじん トマト、えだ豆	579	25.6	
29 (金)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(もやし、ほうれん草)・昆布つゆ	ごはん ごま	牛乳、とうふ 油あげ、みそ とうふ入りハンバーグ	大根、にんじん もやし、ほうれん草 干しいたけ、長ねぎ	582	21.6	

- ◆ 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。
- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングやマヨネーズは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にははねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。

- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルトの容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルト以外の容器は給食センターに返してください。
- ◆ 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お願いいたします。



- * 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 小学校給食センター (TEL : 017-766-5890) にお問い合わせください。

A群校
【8月24日～9月8日】

実施日	こんだて	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	あ	い	く	さ	さ	大	鶏	豚	ま	も	や	ゼ	魚	た	ト	里	よ	魚	貝	果	種			
24 木	バーガーパン	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
	牛乳					●																											
	ワンタンスープ			●											○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				食用植物油(ごま)		
	えびカツ	●	●	○	○			○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
	ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)																																
	マヨネーズ					●																									醸造酢(りんご)		
ヨーグルト(学配)						●																											
25 金	ごはん	○	○	○			○																										
	牛乳					●																											
	春雨スープ			●											○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				食用植物油(ごま)、食用ごま油		
	シューマイ(2こ)	○	○	●				○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
チンジャオロース			●											○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				食用植物油(ごま)			
28 月	ごはん	○	○	○			○																										
	液状ヨーグルト(いちご)					●																									いちご果汁		
	長いもすいとん			●											○	○		●	●	○	○	●	○										
	さばみそ煮			○	○																												
	海藻サラダ																																
ぼん酢			●																														
29 火	ごはん	○	○	○			○																										
	牛乳					●																											
	中華丼			●	○										○	●	○	●	●	●	○	○	●								食用植物油(ごま)、食用ごま油		
	チキンサラダ(チキン)																																
チキンサラダ(いんげん、コーン)																																	
焼煎ごまドレッシング																															ごま		
30 水	麦ごはん	○	○	○			○																										
	牛乳					●																											
	夏野菜カレー			●	●										○			●	●	●	○	○	●								りんご		
杏仁フルーツ					●																									貝カルシウム(ほたて貝)			
31 木	ごはん	○	○	○			○																										
	牛乳					●																											
	豆腐とわかめのみそ汁	○	○																														
照り焼きハンバーグ	○	○	●	●										○	○	○	●	●	●	○	○	○											
糸こんにゃくとメンマの炒め物			●											○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
1 金	ごはん	○	○	○			○																										
	牛乳					●																											
	えび入りつみれ汁	●	○																														
棒ぎょうざ	○	○	●	○			○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
きんぴらごぼう			●											○	●	●	○	●													白胡椒、食用ごま油		
4 月	ごはん	○	○	○			○																										
	りんごジュース													○	○																りんご		
	豆乳スープ														○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				食用植物油(ごま)、ねりごま、食用ごま油		
	県産ポークメンチカツ			●											○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)																																
ノンオイル青じそドレッシング			●																														
5 火	ごはん	○	○	○			○																										
	牛乳					●																											
	トックスープ	○	○	●											○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				食用植物油(ごま)		
	炒めピピンパッ			●	○										○	●	○	●	●	●	○	○	●								りんご		
ぶどうゼリー(学配)																																	
6 水	ごはん	○	○	○			○																										
	牛乳					●																											
	せんぎり汁																																
串ざしつくね(2こ)			●	●	●																												
ひき肉となすの炒め物			●											○	●	●	●	●	○											食用植物油(ごま)			
7 木	ニューコッペパン	○	○	●	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
	牛乳					●																											
	コーンポタージュ			●	●										○		●	●	●												ほたてエキスパウダー		
	プレーンオムレツ	○	○	●	○										○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					りんご酢(りんご)		
ジャーマンポテト			●	○																													
8 金	ごはん	○	○	○			○																										
	牛乳					●																											
	豚汁														○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							
	いわし梅しょうゆ煮			●				○							○	○	○														梅肉ペースト		
ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン)																																	
和風乳化ドレッシング			●																														

☆☆☆ 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。 ☆☆☆

