



8・9月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて		おかし おに おに おに	おかし おに おに おに	おかし おに おに おに	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと	
	主食	のみもの							おかずのい
24 (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	ごはん さとう、ごま油	牛乳、とうふ、わかめ 油あげ、みそ、ふた肉 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	547	23.8	早寝 早起 朝ごはん
25 (金)	ハンバーガー	牛乳	コンソメスープ・鶏肉のピカタ・角チーズ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・マヨネーズ	ハンバーガーパン じゃがいも マヨネーズ	牛乳、角チーズ ベーコン とり肉のピカタ	玉ねぎ、にんじん パセリ キャベツ、きゅうり	592	25.9	午前中の勉強や運動を がんばるためにも、しつ かりと朝ごはんを食べて 登校しましょう。
28 (月)	ごはん	牛乳	中華丼煮・プリン(学配) ツナサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん、プリン でんぶん、ごま油 ドレッシング	牛乳 ふた肉、なると ツナ	白菜、にんじん、竹の子 干しいたけ、しょうが もやし、きゅうり	588	24.0	希望献立アンケート 毎年6年生を対象に、 希望献立アンケートを実 施し、学校給食に取り入 れています。
29 (火)	ごはん	牛乳	長いもすいとん・さばみそ煮 わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん 長いもすいとん	液状ヨーグルト とり肉 さばみそに、わかめ	大根、にんじん ごぼう 長ねぎ、キャベツ	534	22.2	希望献立アンケート
30 (水)	ごはん	牛乳	春雨スープ・シューマイ(2こ) チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉、シューマイ ふた肉	もやし、にんじん 長ねぎ、チンゲン菜 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	579	23.9	希望献立アンケート
31 (木)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 杏にフルーツ	麦ごはん 米油 あんぱん、とうふ	牛乳 ふたひき肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ なす、にんじん アップルソース おとうろ、バナナ	646	19.4	希望献立アンケート
1 (金)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・チキン照り焼き ゆで野菜(もやし、ほうれん草)・昆布つゆ	ごはん ごま ごま油	牛乳 ふた肉、とうふ、みそ チキン照り焼き	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、もやし ほうれん草	536	21.8	8月30日 チンジャオロースー
4 (月)	ごはん	牛乳	中華スープ・ショロンポー にんじんとビーフンの炒め物	ごはん ごま油、ビーフン さとう、米油	牛乳、とり肉、なると ショロンポー ふたひき肉	玉ねぎ、メンマ チンゲン菜、長ねぎ にんじん、干しいたけ	526	22.0	9月8日 コーンポタージュ
5 (火)	ごはん	牛乳	豆乳みそ汁・五目野菜の甘酢肉団子(1~3年:1こ、4年~職員:2こ) ゆで野菜(キャベツ、にんじん、コーン)・和風ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	ふた肉、わかめ とうふ、豆乳、みそ 五目野菜の肉だんご	りんごジュース 白菜、にんじん、長ねぎ キャベツ、コーン	535	15.5	9月26日 ツナサラダ
6 (水)	ごはん	牛乳	トックスープ・炒めピピンパッ ぶどうゼリー(学配)	ごはん、米油 トック、ごま油 さとう、ゼリー	牛乳 とり肉、とうふ ふたひき肉、みそ	にんじん、竹の子、長ねぎ 干しいたけ、ぜんまい もやし、白菜、ほうれん草 にんにく、しょうが	567	22.1	希望献立アンケート
7 (木)	ごはん	牛乳	せんぎり汁 マーボーなす・黒糖大豆	ごはん さとう、ごま油 でんぶん	牛乳、こんぶ、油あげ みそ、ふたひき肉 黒とう大豆	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ なす、玉ねぎ、ピーマン にんにく、しょうが	550	20.7	希望献立アンケート
8 (金)	ニューコッパン	牛乳	コーンポタージュ・チキンサラダ サウザンアイランドドレッシング	ニューコッパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン、チーズ とり肉	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、えだ豆	663	27.6	青森県の郷土料理 煮あえっこ
11 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・にしん照り煮 ゆで野菜(もやし、ほうれん草、にんじん)・和風乳化したドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ふた肉、みそ にしん照りに	玉ねぎ、ごぼう にんじん、こんにゃく 長ねぎ、しょうが もやし、ほうれん草	604	24.9	煮あえっこは、下北地 方の郷土料理です。
12 (火)	ごはん	牛乳	いもち汁 豚肉と枝豆の甘辛炒め・角チーズ	ごはん いもち 米油	牛乳 とり肉、油あげ ふた肉、角チーズ	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、えだ豆、玉ねぎ ピーマン、こんにゃく	608	27.3	にんじんとごぼうなど の根菜や、旬の時期に収 穫し、乾燥や塩漬にし た山菜を豆腐と一緒に炒 り煮にしたものです。
13 (水)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク・野菜入り和風ドレッシング ゆで野菜(切り干し大根、コーン、きゅうり)	麦ごはん 米油、じゃがいも ドレッシング	牛乳 ふた肉 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	618	19.8	素朴な味の家庭料理で すが、おめでたい席など に食べられます。
14 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げともやしのみそ汁 肉じゃが・味付き納豆(学配)	ごはん じゃがいも さとう、米油	牛乳 あつあげ、みそ ふた肉、なっとう	もやし、にんじん 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、こんにゃく えだ豆	557	24.0	希望献立アンケート
15 (金)	ピタパン	牛乳	キャベツとミートボールのスープ ポークピーズ	ピタパン さとう	牛乳、ミートボール ふたひき肉、チーズ 大豆、きんと豆 青大豆、白いんげん豆	キャベツ、にんじん しめじ、パセリ、玉ねぎ ピーマン、トマト	630	27.5	希望献立アンケート
19 (火)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・キャベツ入り平つくね 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん 米油	牛乳 たまご、みそ、とうふ キャベツ入り平つくね	大根、玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、干しいたけ ごぼう、ぜんまい こんにゃく	572	20.5	長くかんで 食べよう
20 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・えびシューマイ リャンパンサンサー・中華ドレッシング	ごはん さとう、でんぶん ごま油、春雨 ドレッシング	ごはん さとう、とうふ みそ、えびシューマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	624	25.0	希望献立アンケート
21 (木)	ごはん	牛乳	三平汁・厚焼きたまご ゆで野菜(白菜、にんじん)・昆布つゆ	ごはん じゃがいも	牛乳 さけ、みそ あつ焼きたまご	しょうが、大根 にんじん 長ねぎ、白菜	545	24.8	希望献立アンケート
22 (金)	食パン	牛乳	たまごほうれん草のコンソメスープ ミートボールのデミソース煮・いちごジャム	食パン さとう、米油 ジャム	牛乳 ベーコン、たまご ミートボール	ほうれん草、しめじ にんじん、玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	554	24.3	希望献立アンケート
25 (月)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・さば照り焼き ウインナーと野菜の炒め物	ごはん 米油	牛乳、わかめ、とうふ 油あげ、みそ さば照り焼き ポークウインナー	なめこ、にんじん 長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	542	22.3	希望献立アンケート
26 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ツナサラダ・和風ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳 とり肉、チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、きゅうり	621	23.1	希望献立アンケート
27 (水)	ごはん	牛乳	あざりと大根のみそ汁・チーズ入りメンチカツ ゆで野菜(もやし、小松菜、にんじん)・ぼん酢	ごはん 米油	液状ヨーグルト あざり、とうふ、みそ チーズ入りメンチカツ	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、小松菜	580	21.0	希望献立アンケート
28 (木)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 たれ付きつくねハンバーグ・ふきの炒め物	ごはん さとう、ごま油 米油	牛乳、とうふ、油あげ みそ、さつまあげ つくねハンバーグ	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、干しいたけ ふき、こんにゃく	567	22.8	希望献立アンケート
29 (金)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ 豆乳マッシュポテト・十五夜ゼリー(学配)	りんごパン マカロニ、さとう じゃがいも ゼリー	牛乳 とり肉、ベーコン 豆乳	玉ねぎ、にんじん キャベツ トマト、えだ豆	590	22.4	希望献立アンケート

- ◆ こんだては、都合により変更する場合があります。
 - ◆ 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。
 - ◆ 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。



- * 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 教育委員会事務局中学校給食課 (TEL:017-718-1864) にお問い合わせください。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務) えか小そ卵落花生 あわび いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ くるみ さば 大豆 パナナ 豚肉 まつたけ やまいも・長芋 ゼラチン リンゴ もも														その他				果物類	雑実類					
		え	か	小	そ	卵	落花生	あわび	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	くるみ	さば	大豆	パナナ	豚肉	まつたけ	やまいも・長芋			ゼラチン	リンゴ	もも	魚類	貝類
8/24 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	○	○	●	●	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
25 金	糸こんにゃく炒め物	○	○	○	○	○																				
	バーガーパン	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
	コンソメスープ					○																				
28 月	鶏肉のピカタ	○	○	○	○	○																				
	ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)																									
	マヨネーズ					○																				
	角チーズ					○																				
29 火	ごはん	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
	中華丼	○	○	○	○	○																				
	ツナサラダ(ツナ)																									
30 水	ツナサラダ(もやし、にんじん、きゅうり)																									
	焼煎ごまドレッシング																									
	プリン(学配)																									
	液状ヨーグルト(いちご)																									
31 木	長いもずいどん	○	○	○	○	○																				
	さばみそ煮																									
	わかめサラダ	○	○																							
	ノンオイル青じそドレッシング																									
9/1 金	ごはん	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
	ねりごまみそ汁	○	○	○	○	○																				
	チキン照り焼き																									
4 月	ゆで野菜(もやし、ほうれん草)																									
	昆布つゆ																									
	ごはん	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
5 火	春雨スープ																									
	シュウマイ(2こ)	○	○																							
	チンジャオロース																									
	麦ごはん	○	○	○	○	○																				
6 水	牛乳					●																				
	トックスープ																									
	炒めビビンバ																									
	ぶどうゼリー(学配)																									
7 木	ごはん	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
	せんざり汁																									
	マーボーなす																									
8 金	黒糖大豆																									
	ニューコッペパン	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
	コーンポタージュ																									
11 月	チキンサラダ(チキン)																									
	チキンサラダ(キャベツ、にんじん、枝豆)																									
	サウザンアイランドドレッシング																									
	ごはん	○	○	○	○	○																				
12 火	牛乳					●																				
	豚汁	○	○	○	○	○																				
	にしん照り煮																									
	ゆで野菜(もやし、ほうれん草、にんじん)																									
13 水	和風乳化ドレッシング																									
	ごはん	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
	いもち汁	○	○	○	○	○																				
14 木	豚肉と枝豆の甘辛炒め																									
	角チーズ																									
	麦ごはん	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
15 金	ハッシュドポーク																									
	ゆで野菜(切り干し大根、コーン、きゅうり)																									
	野菜入り和風ドレッシング																									
	ごはん	○	○	○	○	○																				
8/24 木	牛乳					●																				
	厚揚げともやしのみそ汁																									
	肉じゃが																									
	味噌汁(学配)																									
8/24 木	ごはん	○	○	○	○	○																				
	牛乳					●																				
	キャベツとミートボールのスープ	○	○	○	○	○																				
	ポークビーンズ																									

☆☆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。☆☆

※裏面にもあります。

