年　　組　　番・名前

令和5年度５月分

学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

【A】 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

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）
1	月	米飯230g	牛乳	A	すいとん・さばみそ煮・わかめサラダ（わかめ、コーン）・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉 さばみそ煮 わかめ	人参、しろねぎ、ごぼう たもぎたけ、コーン	米飯、すいとん ドレッシング	758	31.0
2	火	りんごパン	牛乳	A	ミネストローネ・照り焼きハンバーグ・ツナといんげんの炒め物・こどもの日ゼリー（学配）	牛乳、ポークフランク 大豆、ツナ 照り焼きハンバーグ	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、パセリ、いんげん コーン	りんごパン バター こどもの日ゼリー	781	33.3
8	月	米飯230g	牛乳	A	なめこ汁・いわし生姜煮・三色ごま炒め	牛乳、豆腐 いわし生姜煮	なめこ、しろねぎ、大根 ごぼう、人参、いんげん	米飯、ごま マヨネーズ サラダ油	690	25.7
9	火	ニューコッペパン	液状ヨーグルト（プルーン・プレー）	A	コーンポタージュ・チキン照り焼き・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・サウザンアイランドドレッシング	液状ヨーグルト 鶏肉、スキムミルク チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ、パセリ カリフラワー、人参	ニューコッペパン じゃがいも ドレッシング	800	32.0
10	水	米飯230g	牛乳	A	かき玉汁・ミニ海藻入り焼きかまぼこ・◉十和田バラ焼き	牛乳、卵、豆腐 海藻入り焼きかまぼこ 豚肉	ほうれん草、人参、しろねぎ 玉ねぎ、にんにく、しょうが	米飯 サラダ油、ごま油	710	26.6
11	木	米飯230g	牛乳	A	ピリ辛みそスープ・棒ギョウザ・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	牛乳、豚肉、豆腐 棒ギョウザ	竹の子、人参、切り干し大根 きゅうり	米飯、ごま	664	23.3
12	金	麦ご飯250g	牛乳	A	ハッシュドポーク・ビーンズサラダ（キャベツ、ミックスビーンズ）・フレンチドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう、人参 マッシュルーム、キャベツ パイン	麦ご飯 ドレッシング	833	27.0
15	月	米飯230g	牛乳	A	担々スープ・チキンフィレオ・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、豚ひき肉 チキンフィレオ 茎わかめ	もやし、メンマ、人参、にら にんにく、きゅうり	米飯、ねりごま ドレッシング	684	30.5
16	火	雪人参パン	牛乳	A	コンソメスープ・プレーンオムレツ・ポークチャップ	牛乳、鶏肉 プレーンオムレツ、豚肉	小松菜、人参、もやし しめじ、キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、パセリ、ピーマン パプリカ	雪人参パン バター	781	36.5
17	水	ゆで中華	牛乳	A	煮干ししょうゆラーメン・春巻き・竹の子の炒め物	牛乳、豚肉、なると 春巻き、鶏肉 煮干し粉	小松菜、もやし、メンマ にんにく、しょうが、竹の子 人参	ゆで中華 サラダ油 ごま油	712	34.4
18	木	米飯250g	牛乳	A	マーボー丼・ソーセージステーキ・マンゴー入り杏仁豆腐	牛乳、豆腐、豚ひき肉 ソーセージステーキ	しろねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、マンゴー	米飯 ごま油 杏仁豆腐	844	31.1
19	金	米飯230g	牛乳	A	★かいのこ汁・◉あじ塩焼き・豚肉の炒め物	牛乳、油揚げ あじ塩焼き、豚肉	大根、人参、なす、玉ねぎ にんにく、しょうが	米飯、ごま油 じゃがいも （こんにゃく）	745	32.3
22	月	米飯230g	牛乳	A	つくね汁・白身魚照り焼き・ゆで野菜（切り干し大根、人参）・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏団子、豆腐 白身魚照り焼き	ほうれん草、しろねぎ 切り干し大根、人参	米飯 ドレッシング	670	28.8
23	火	食パン	牛乳	A	野菜ボールスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・キャベツと卵の炒め物・パテキャラメル	牛乳、野菜ボール 豆腐、ベーコン、卵 豆腐入りチキンハンバーグ	人参、もやし、ほうれん草 キャベツ	食パン サラダ油 パテキャラメル	790	32.9
24	水	米飯230g	牛乳	A	さつま汁・ビックシュウマイ・ゆで野菜（小松菜、コーン）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豚肉 ビックシュウマイ	ごぼう、人参、しろねぎ 小松菜、コーン	米飯 さつまいも （こんにゃく） ドレッシング	677	22.6
25	木	米飯230g	牛乳	A	根菜汁・キャベツ入り平つくね・メンマの炒め物	牛乳、豚肉 キャベツ入り平つくね	大根、人参、ごぼう たもぎたけ、玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、メンマ、わらび	米飯 （こんにゃく） サラダ油	670	21.4
26	金	麦ご飯250g	牛乳	A	ポークカレー・ミックスベジタブルソテー・黄桃缶	牛乳、豚肉、粉チーズ	玉ねぎ、人参、いんげん コーン、黄桃	麦ご飯、じゃがいも バター	874	25.9
29	月	米飯230g	牛乳	A	肉入りワンタンスープ・ひじき入り鶏つくね・れんこんの炒め物	牛乳 ひじき入り鶏つくね 鶏肉	小松菜、玉ねぎ、人参 れんこん、平さやいんげん	米飯 肉入りワンタン サラダ油	736	28.0
30	火	米粉パン	牛乳	A	ほうれん草のクリーム煮・◉ポテトコロッケ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、鶏肉 粉チーズ	ほうれん草、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、キャベツ	米粉パン ポテトコロッケ サラダ油	863	32.8
31	水	米飯230g	牛乳	A	豚汁・いわしごまみそ煮・ゆで野菜（小松菜、コーン）・マヨネーズ	牛乳、豚肉、豆腐 いわしごまみそ煮	白菜、人参、しろねぎ ごぼう、小松菜、コーン	米飯、じゃがいも マヨネーズ	783	32.7

献立は都合により変わることがあります。

※　「こどもの日ゼリー」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）

※　「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。また、液状ヨーグルトは乳アレルゲンを含んでいますので、アレルギーのある生徒は注意してください。

◎　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月10日（水）
◉十和田バラ焼き

十和田バラ焼きの発祥は、今から約50年前の三沢米軍基地前の屋台と言われています。同じ文化圏の十和田市に広まり、今では十和田市民に愛されるソウルフードになりました。

十和田バラ焼きは牛のバラ肉と大量の玉ねぎを醤油ベースの甘辛いタレで味付けし、鉄板で焼く料理です。給食では牛肉の代わりに豚肉を使用しています。

5月19日（金）
◉あじ塩焼き

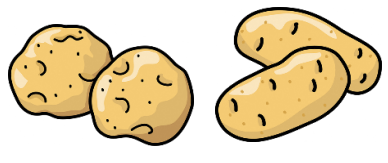
「あじ」は一年中獲れる魚ですが、今の時季が旬です。名前の由来はズバリ「味」。「味が良い魚」という意味から「あじ」と名付けられました。

あじには脳を活性化するDHA、EPAが豊富にはいっています。DHAとEPAはアレルギーの原因となる酵素を阻害する働きもあります。そのため、アトピーや花粉症などの症状を和らげる効果も期待できます。

5月30日（火）
◉ポテトコロッケ

じゃがいもにはみかんと同じ程度のビタミンCが含まれており、でんぷんによって保護されているため、煮ても焼いても、あまり減らないという特徴があります。

じゃがいもはカロリーが高そうに思いますが、同じ量で比較するとご飯の約半分しかありません。食物繊維も適度に含んでいるため、太りすぎを防ぐこともできます。



鹿児島県の郷土料理

5月19日（金）
★かいのこ汁

「かいのこ汁」は鹿児島県の郷土料理の一つです。「かいのこ汁」という呼び名は「粥の子」がなまったものです。お盆のごちそうとしてお供えする白粥の子、添え物の意味からだと言われています。

一晩水につけた大豆を粗びきしてみそ汁に仕立てる、かいのこ汁は夏野菜のなすやいもがら、かぼちゃなどに、きくらげ、昆布などを入れてお盆に作られる精進料理であり、8月14、15日の朝に作って仏前に供えます。雑穀や芋の混食が主食であった時代に、白米はお盆や正月の特別食でした。

令和5年度5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
1日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		すいとん			●	○	○										○					●	●		○		○	○	○	●						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			
		さばみそ煮			○			○													●	●													さば			
		わかめサラダ（わかめ、コーン）	○	○																																			
		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
2日（火）	A	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○			○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○								ドライアップル	
		牛乳						●																															
		ミネストローネ			●												○					●	●		●					●			●						
		照り焼きハンバーグ	○	○	●							○					○		○	○		●	●	○	●				○	○									
		ツナといんげんの炒め物						●														●						○							きはだまぐろ			
		こどもの日ゼリー（学配）			○		○	○		○				○		○			○			●		○			○		●	○								りんご果汁（濃縮還元）、レモン果汁（濃縮還元）	
8日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		なめこ汁										○									○	●													焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし			
		いわし生姜煮			●																	●													いわし、たれ〔魚醤(かたくちいわし)〕			
		三色ごま炒め			●		●	○											●			●						○										白胡麻
9日（火）	A	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○			○	○		○	○	○	○			○	○	○	○		○	○	○	○									
		液体ヨーグルト（プレーン）						●																															
		コーンポタージュ			●			●									○					●	●		●								●				ほたてエキスパウダー		
		チキン照り焼き			●																	●	●																
		ゆで野菜（カリフラワー、人参）																																					
		サウザンアイランドドレッシング																				●											●				濃縮レモン果汁	
10日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		かき玉汁			●		●														○	●													焼成カルシウム(鱈、鰹)、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			
		ミニ海藻入り焼きかまぼこ			●		●					●										●													たら			
		十和田バラ焼き			●												○		●			●	○		●													食用ごま油
11日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ピリ辛みそスープ															○		●			●	●		●					●			●			焼成カルシウム(鱈、鰹)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			白胡麻、食用植物油脂(ごま)
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○					○		○			●	●		●					○									
		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			
12日（金）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ハッシュドポーク			●		○	●									○			○		●	●		●		○		○				●						
		ビーンズサラダ（キャベツ、ミックスビーンズ）																				●																	
		フレンチドレッシング																																		濃縮レモン果汁		
		パイン缶																																		パインアップル		
15日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		坦々スープ			●			○									○		●	○		●	●		●				○	●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			白ごま、ごま油（ごま）、食用植物油脂(ごま)
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●																
		茎わかめサラダ（茎わかめ、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)
16日（火）	A	雪人参パン	○	○	●		○	○	○	○			○	○		○	○	○	○			○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		コンソメスープ			●												○					●	●		●								●						
		プレーンオムレツ	○	○	●		●	○											○			●	○		○				●						かつおだし		りんご酢	
		ポークチャップ			●			●									○					●	●		●								●						
17日（水）	A	ゆで中華			●	○																																	
		牛乳						●																															
		煮干ししょうゆラーメン			●			○									○		○	○		●	●		●				○	○					すけそうたら、いとより、いわし煮干し、かつおエキス、魚醤(いわし)			
		春巻き			●														●			●	●															植物油脂（ごま）
		竹の子の炒め物	○	○	●		○												●	○		●	●				○		○						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
18日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		マーボー丼			●												○		●			●	●		●										焼成カルシウム(鱈、鰹)	オイスターソース		食用ごま油
		ソーセージステーキ			○		○	○									○		○			○	●		●		○		○									
		マンゴー入り杏仁豆腐						●														●														貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー	杏仁パウダー
19日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		かいのこ汁										○		○		○					○	●		○					○						かつおふし、かつおのふし			
		あじ塩焼き	○		○		○	○				○							○	○	○	○							○	○					アジ			
		豚肉の炒め物			●												○		●			●	○		●													食用ごま油
22日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		つくね汁			●		○	○				○					○		○		○	●	●		●		○		○					●	焼成カルシウム(鱈、鰹)、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）			
		ゆで野菜（切り干し大根、人参）																																					
		和風乳化ドレッシング			●		●							●								●							●						鰹エキス		醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん)	
23日（火）	A	食パン	○	○	●		○	●	○	○			○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		野菜ボールスープ			●																	●	●		●					●			●		いとよりすり身、かつお節エキス、焼成カルシウム(鱈、鰹)			
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○									
		キャベツと卵の炒め物			●		●	●											○			●	●		●					●			●						
		パテキャラメル			○		○	●	○																														
24日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		さつま汁			○							○					○				○	●	○		●		○	○	○						かつおふし、かつおのふし			
		ビックシュウマイ	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○									
		ゆで野菜（小松菜、コーン）																																					
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
25日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		根菜汁										○					○				○	●	○		●		○	○	○						かつおふし、かつおのふし			
		キャベツ入り平つくね			○		○	○									○		○			●	●		●		○		●						鰹節	魚介エキス(ほたて)	ウスターソース(りんご)	
		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			
26日（金）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ポークカレー			●			●									○					●	●		●								●		かつお節エキス			
		ミックスベジタブルソテー			●			●														●	●		●								●					
		黄桃缶																									●									黄もも	
29日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		肉入りワンタンスープ			●		●												●			●	●		●								●		魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			ごま油、食用植物油脂(ごま)
		ひじき入り鶏つくね			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○									
		れんこんの炒め物			●		○	○									○		○			●	●		○		○	○	○						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			
30日（火）	A	米粉パン	○	○	●		○	●	○	○			○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		ほうれん草のクリーム煮			●		○	●									○			○		●	●		●		○		○				●			ほたてエキスパウダー		
		ポテトコロッケ			●			●											○			●																
		ゆでキャベツ																																					
		ソース																															●		魚醤(片口鰯)、かつお節エキス	オイスターエキス	パインアップル、ワインビネガー(ぶどう)	
31日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		豚汁															○					●	○		●		○	○	○						焼成カルシウム(鱈、鰹)、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			
		いわしごまみそ煮																	●			●													イワシ			ごま
		ゆで野菜（小松菜、コーン）																																					
		マヨネーズ					●															●							●								醸造酢(りんご)		