

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	のみもの	おかずのい						
8 (金)	米粉パン	牛乳	クリームシチュー・プレーンオムレツ ゆで野菜 (キャベツ、きゅうり) ノンオイルイタリアンドレッシング	米粉パン じゃがいも	牛乳、とり肉 白いんげん豆 チーズ スキムミルク プレーンオムレツ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり	642	30.3	<p><b>給食が始まります</b></p> <p>いよいよ新しい学年で給食が始まります。給食の前には、しっかり手を洗い、クラスのみんで協力して準備や後片付けをしましょう。</p> <p>14日には入学・進級のお祝いとして、ちらし寿司やお祝いクレープが出ます。楽しみにしてくださいね。</p> <p><b>せんべい汁</b> 【青森県の郷土料理】</p> <p>「せんべい汁」は、鶏肉や野菜、きのこを入れただし汁に、「南部せんべい」を割り入れ、しょうゆで味つけをし、煮込んで食べる南部地方の料理です。給食では、28日にします。</p> <p><b>今月の青森産品</b> 《青森市産》 米 (つがるロマン)</p> <p>《青森県産》 牛乳・パン うどん・中華めん りんごジュース アップルソース</p>
11 (月)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 キャベツ入り平つくね・すき昆布の炒め物	ごはん、米油 さとう	牛乳、あさり、みそ とろろ、油あげ キャベツ入り平つくね こんぶ、ぶた肉	小松菜、にんじん 長ねぎ、こんにゃく	564	25.5	
12 (火)	ごはん	牛乳	大根と厚揚げのみそ汁・ほっけ塩焼き にんじんと春雨の炒め物・プリン (学配)	ごはん、春雨 さとう、ごま油 でんぶ プリン	牛乳、あつあげ わかめ、みそ ほっけ塩焼き 高野豆腐 ぶたひき肉	大根、干しいたけ にんじん、長ねぎ しめじ	530	25.9	
13 (水)	ごはん	牛乳	五目春雨スープ・春巻き ゆで野菜 (白菜、にんじん) 野菜入り和風ドレッシング	ごはん、春雨 ごま油、春巻き 米油、ドレッシング	牛乳、ぶた肉 うずらたまご	にんじん、玉ねぎ 竹の子、干しいたけ 白菜	651	19.1	
14 (木)	ごはん	牛乳	えびボールと豆腐のすまし汁 ちらし寿司の具・錦糸たまご お祝いクレープ (学配)	ごはん、クレープ ふ、米油	牛乳、えびボール 豆腐、とり肉 かまぼこ、油あげ きんしたまご	にんじん、しめじ 長ねぎ、れんこん えだ豆、干しいたけ	625	27.1	
15 (金)	りんごパン	牛乳	コーンポタージュ・チキン照り焼き マカロニサラダ・シーザードレッシング	りんごパン マカロニ ドレッシング	牛乳、ベーコン チーズ チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ いんげん、キャベツ	626	24.8	
18 (月)	ごはん	牛乳	つみれ汁・中華風たまご巻き きんぴらごぼう	ごはん、じゃがいも ごま、米油	牛乳、たこボール 豆腐、みそ たまご巻き さつまあげ	にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	581	24.4	
19 (火)	ごはん	牛乳	わかめみそ汁・いわし梅しょうゆ煮 いも団子のそぼろ煮	ごはん、いもち さとう、でんぶ 米油	牛乳、わかめ、みそ 豆腐、油あげ いわし梅しょうゆ ぶたひき肉	細竹、にんじん 玉ねぎ、えだ豆	628	27.1	
20 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・チーズ入りメンチカツ ゆで野菜 (大根、きゅうり) 和風ごまドレッシング	ゆでうどん 米油、ドレッシング	牛乳、油あげ とり肉、かまぼこ チーズ入りメンチカツ	にんじん、長ねぎ 細竹、えのきだけ ふき、ぜんまい 大根、きゅうり	598	22.9	
21 (木)	ごはん	牛乳	中華スープ・炒めピピンパッ いちごゼリー (学配)	ごはん、さとう ごま油、ゼリー	牛乳、えび、ぶた肉 なると、みそ ぶたひき肉	干しいたけ にんじん、チンゲン菜 長ねぎ、ぜんまい もやし、ほうれん草 にんにく	557	25.4	
22 (金)	ニューコッペパン	牛乳	ベーコンと大根のコンソメスープ チキンナゲット (2こ)・マヨネーズ ゆで野菜 (アスパラガス、コーン)	ニューコッペパン マヨネーズ	牛乳、ベーコン チキンナゲット	大根、玉ねぎ にんじん、パセリ マッシュルーム アスパラガス、コーン	654	23.6	
25 (月)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも あんにとろろ	牛乳、ぶた肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース パイナップル	715	27.2	
26 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ・ショウロンポウ チンジャオロースー	ごはん、ごま でんぶ、ごま油	牛乳、豆腐 わかめ、ぶた肉 ショウロンポウ	にんじん、長ねぎ コーン、干しいたけ ピーマン、にんにく しょうが、竹の子	549	22.8	
27 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン・かぼちゃコロッケ ゆで野菜 (もやし、にんじん)・ぼん酢	ゆで中華めん ごま、米油	牛乳、ぶた肉 わかめ、みそ	にんじん、メンマ 長ねぎ、キャベツ もやし かぼちゃコロッケ	634	24.5	
28 (木)	ごはん	りんごジュース	せんべい汁【青森県の郷土料理】 さばみそ煮・ふきの炒め物	ごはん、せんべい 米油、さとう	とり肉、油あげ さばみそに ぶた肉	りんごジュース 大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 干しいたけ、ふき こんにゃく	578	20.9	

- ◆ 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。
- ◆ こんだては都合により変更することがあります。
- ◆ ドレッシングやぼん酢、マヨネーズなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ 食物アレルギーがある児童は、おかわりはしないようにお願いします。
- ◆ (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。
- ◆ りんごジュースの空の容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュース以外のから容器は給食センターに返してください。

★ 給食センターでは、衛生管理や施設設備の関係で学校をA B 2つのグループに分け、1日に2種類の献立で給食を作っています。

A群校

- つくりみちしょう 造道小  
つみしょう 堤小  
たばこまちしょう 荻町小  
はしもしょう 橋本小  
うらまちしょう 浦町小  
ながしましょう 長島小  
とうようしょう 東陽小  
はらべつしょう 原別小  
はらだてしょう 浜館小  
ついでしょう 筒井小  
よこうちしょう 横内小  
のないうちしょう 野内小  
はまだしょう はまだ小  
こやなぎしょう こやなぎ小  
こうはたしょう こうはた小  
とやま にししょう とやまにし小  
ついでみちしょう ついでみち小

B群校

- こうだしょう 甲田小  
せんがりしょう 千刈小  
しのだしょう 篠田小  
おきだてしょう 沖館小  
あぶらかわしょう 油川小  
さんないしょう 三内小  
かなざわしょう かなざわ小  
あらかわしょう かねはまぶんきょうしつ たかだしょう 高田小  
しんじょうしょう 金浜分教室 新城小  
きたしょう きた小  
いずみかわしょう いずみかわ小  
なみだてしょう なみだて小  
おおのしょう おおの小  
しんじょうちゅうおうしょう しんじょうちゅうおう小



ご入学・ご進級おめでとうございます。  
今年度も子どもたちの健やかな成長を願って、  
おいしい給食を提供していきますのでよろしく  
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。
- \* ●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが含まれている可能性があるものです。また、コンタミネーションは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、パン類のコンタミネーションは、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。

B群校

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(アーモンド、あわび、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、ごま、さけ、さば、バナナ、もも、りんごは再掲しています。)					
		えんぴ	か	小	卵	乳	落花生	ア	い	い	カ	キ	く	ご	さ	大	鶏	豚	ま	も	や	り	魚	味	里	よ	魚	貝	果	種	
8 金	米粉パン																														
	牛乳				●																										
	クリームシチュー			●	●																			●							
	フレンチオムレツ	○	○	●	●	○																									
	ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)																														
11 月	ごはん																														
	牛乳				●																										
	あさり和小松菜のみそ汁	○	○																					●							
	キャベツ入り平つくね			○	○																										
	すき昆布の炒め物			●																											
12 火	ごはん																														
	牛乳				●																										
	大根と厚揚げのみそ汁	○	○																					●							
	ほっけ塩焼き																														
	にんじんと春雨の炒め物			●																											
13 水	ごはん																														
	牛乳				●																										
	五目春雨スープ			●	●																										
	春巻き			●																											
	ゆで野菜(白菜、にんじん)																														
14 木	ごはん																														
	牛乳				●																										
	えびボールと豆腐のすまし汁	●	●	○	○																										
	ちらし寿司の具	○	●	●	○																										
	錦糸たまご				●																										
15 金	りんごパン			●	○	○																									
	牛乳				●																										
	コーンポタージュ			●	○	●																									
	チキン照り焼き			●																											
	マカロニサラダ			●																											
18 月	ごはん																														
	牛乳				●																										
	つみれ汁	○	○																												
	中華風たまご巻き	●	●	●																											
	きんぴらごぼう	○	○	●	○	○																									
19 火	ごはん																														
	牛乳				●																										
	若竹みそ汁	○	○	○																											
	いわし梅しょうゆ煮			●																											
	いも団子のそぼろ煮			●																											
20 水	ゆでうどん			●	○																										
	牛乳				●																										
	きつねうどん	○	●	●	○																										
	チーズ入りメンチカツ	○	○	●	○	●																									
	ゆで野菜(大根、きゅうり)																														
21 木	和風ごまドレッシング			●																											
	ごはん																														
	牛乳				●																										
	中華スープ	●	●																												
	炒めビビンバ	●	○																												
22 金	いちごゼリー(学配)				○	○																									
	ニューコッペパン			●	○	○																									
	牛乳				●																										
	ベーコンと大根のコンソメスープ			●	○																										
	チキンナゲット(2こ)			●																											
25 月	ゆで野菜(アスパラガス、コーン)																														
	マヨネーズ			●																											
	麦ごはん			○	○																										
	牛乳				●																										
	ポークカレー			●	●																										
26 火	杏仁フルーツ				●																										
	ごはん																														
	牛乳				●																										
	わかめスープ	○	○	●																											
	ショウロンボウ			●																											
27 水	チンジャオロース			●	○																										
	ゆで中華めん			●	○																										
	牛乳				●																										
	みそラーメン	○	○	●																											
	かぼちゃコロッケ			●																											
28 木	ゆで野菜(もやし、にんじん)																														
	ほん酢			●																											
	ごはん																														
	りんごジュース			○	○																										
	せんべい汁【青森県の郷土料理】	●	○	○	○																										

☆☆☆ 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。 ☆☆☆