年　　組　　番・名前

令和４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

【B】　学校名（佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北）

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）
2	月	米飯230g	牛乳	B	けんちん汁・さばみそ煮・じゃがいものそぼろ煮・お祝いクレープ（学配）	牛乳、鶏肉 豆腐、豚ひき肉 さばみそ煮	大根、人参、ごぼう 玉ねぎ、枝豆	米飯、ごま油 じゃがいも お祝いクレープ	861	36.0
6	金	米飯230g	牛乳	B	ピリ辛みそ汁・◉あじ塩焼・ゆで野菜（切干大根、きゅうり）・和風乳化ドレッシング・のりふりかけ	牛乳、豚肉 豆腐、あじ塩焼	竹の子、人参 切干大根、きゅうり	米飯、ごま ドレッシング	728	32.1
9	月	麦ご飯250g	牛乳	B	ハッシュドポーク・ミックスベジタブルソテー・甘夏みかん缶	牛乳、豚肉 スキムミルク	玉ねぎ、ごぼう、甘夏みかん マッシュルーム、人参 コーン、いんげん	麦ご飯、バター	830	26.6
10	火	米飯230g	牛乳	B	ミネストローネ・チキンフィレオ・ゆで野菜（ほうれん草、人参）・和風乳化ドレッシング	牛乳、ベーコン 大豆、チキンフィレオ	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、パセリ ほうれん草	米飯、オリーブ油 ドレッシング	750	32.8
11	水	米飯230g	牛乳	B	豚汁・鮭照焼・ゆで野菜（菜の花、コーン）・野菜入り和風ドレッシング	牛乳、豚肉、高野豆腐 鮭照焼	人参、たもぎたけ ごぼう、コーン、菜の花	米飯、じゃがいも ドレッシング	707	35.4
12	木	ゆでうどん	牛乳	B	山菜うどん・春巻・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・焙煎ごまドレッシング・ワッフルドック（学配）	牛乳、豚肉 なると、春巻 茎わかめ	玉ねぎ、人参、長ねぎ ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ、きゅうり	ゆでうどん、米油 ドレッシング ワッフルドック	727	28.3
13	金	米飯230g	牛乳	B	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 たもぎだけ、メンマ、玉ねぎ わらび、キャベツ、長ねぎ	米飯、米油 （こんにゃく）	701	25.1
16	月	米飯230g	牛乳	B	なめこ汁・つくねハンバーグ・ゆで野菜（大根、きゅうり）・マヨネーズ	牛乳、豆腐 つくねハンバーグ	なめこ、長ねぎ 人参、大根 きゅうり	米飯、マヨネーズ	712	23.9
17	火	米飯230g	牛乳	B	豚肉とトマトのコンソメスープ・チキン照焼・玉ねぎとコーンの炒め物	牛乳、豚肉 ミックスビーンズ チキン照焼	玉ねぎ、人参 いんげん、パセリ トマト、コーン	米飯 ごま油	792	34.5
18	水	麦ご飯250g	牛乳	B	マーボー丼・海鮮ハンバーグ・黄桃入り杏仁豆腐	牛乳、豚ひき肉 豆腐、海鮮ハンバーグ	人参、長ねぎ キャベツ、にんにく しょうが、黄桃	麦ご飯、ごま油 杏仁豆腐	908	30.3
19	木	ゆで中華	牛乳	B	とんこつしょうゆラーメン・ポテトのオーブン焼き・オイスター炒め・アセロラゼリー（学配）	牛乳、豚肉 なると	メンマ、人参、もやし 長ねぎ、えのきたけ、いんげん にんにく、しょうが、玉ねぎ	ゆで中華、ごま油 ポテトのオーブン焼き アセロラゼリー	741	34.2
20	金	米飯230g	牛乳	B	中華スープ・棒ギョウザ・チャプチェ	牛乳、豆腐、なると 棒ギョウザ、豚ひき肉	たもぎたけ、長ねぎ、にんにく 人参、玉ねぎ、パプリカ 竹の子、ピーマン	米飯、春雨 ごま、ごま油	728	23.4
23	月	麦ご飯250g	牛乳	B	チキンカレー・◉アスパラサラダ（アスパラ、コーン）・マヨネーズ・パイン缶	牛乳、鶏肉 粉チーズ	玉ねぎ、人参 アスパラガス、コーン パイン	麦ご飯、じゃがいも マヨネーズ	869	28.0
24	火	米飯230g	牛乳	B	かぼちゃのポタージュ・白身魚フライ・卵とキャベツの炒め物	牛乳、鶏肉、卵 粉チーズ、白身魚フライ	かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ キャベツ、しめじ	米飯、米油 ごま油	880	31.6
25	水	米飯230g	液状ヨーグルト（プレーン）	B	コーン入り中華スープ・焼ハンバーグ・◉野菜炒め	液状ヨーグルト、豚肉 ポークウインナー なると、焼ハンバーグ	たもぎたけ、コーン 玉ねぎ、人参、にら 長ねぎ	米飯	696	32.1
26	木	ゆでうどん	牛乳	B	きつねうどん・海鮮かきあげ・★ねりこみ・りんご蒸しパン（学配）	牛乳、豚肉 油揚、なると 海鮮かきあげ	人参、長ねぎ、しめじ ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ	ゆでうどん、さつまいも （こんにゃく） りんご蒸しパン	830	27.7
27	金	麦ご飯250g	牛乳	B	豚キムチ丼・五目野菜の肉団子・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉 高野豆腐 五目野菜の肉団子	玉ねぎ、しめじ、人参 小松菜、黄桃、パイン みかん、白菜キムチ	麦ご飯 カットゼリー 春雨	828	31.4
30	月	米飯230g	牛乳	B	若竹汁・小籠包（2個）・焼肉煮	牛乳、わかめ、豆腐 油揚、小籠包 豚肉	細竹、人参、長ねぎ 玉ねぎ	米飯	791	31.5
31	火	米飯230g	牛乳	B	クラムチャウダー・たれ付チキンハンバーグ・わかめサラダ（わかめ、きゅうり）・ノンオイルイタリアンドレッシング	牛乳、あさり、鶏肉 たれ付チキンハンバーグ わかめ、粉チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ マッシュルーム、きゅうり パセリ	米飯 じゃがいも	794	32.3

献立は都合により変わることがあります。

※　「アセロラゼリー」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。

※　パン委託業者の都合により、５月は主食が全てご飯になります。

◎　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６日（金）
◉あじ塩焼

「あじ」はポピュラーな魚の一つです。一年中とれるけど今の時季が旬です。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。

脳を活性化するDHA、EPAが豊富です。あじの歴史は古くて、縄文時代の貝塚から骨が見つかっています。大昔から日本人となじみの深い魚だったのです。

5月23日（月）
◉アスパラガス

「サラダ」の中に「アスパラガス」が入っています。

アスパラガスはギリシャ語で「新芽」を意味する言葉です。一度植えて育つと、次々新芽が出続け、芽吹いたばかりの若い茎（くき）を食べる野菜です。

アミノ酸のアスパラギン 酸はアスパラガスから発見されたことにちなんで命名されました。

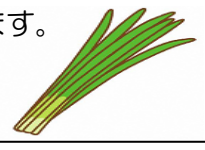
日本では、グリーンアスパラガスが主流ですが、ヨーロッパでは、アスパラといえば、ホワイトアスパラガスのことをいい、紀元前から栽培され、春を告げる野菜として親しまれています。

5月25日（水）
◉にら

「野菜炒め」の中に「にら」が入っています。

にらを使ったことわざに「誠はにらの葉に包む」とあります。にらの葉は細く、これで何かを包むのは大変です。しかし、真心がこもっていれば、それで包めるようなわずかなものでよいという意味です。

にらはとくに、カロテンが豊富でスーパーで売られる一束（100ｇ）ほどで１日に必要な量をまかなえるほどです。また、ビタミンB_1の吸収を助け、疲労回復にも役立ちます。



青森県の郷土料理

5月26日（木）
★ねりこみ

「ねりこみ」は　津軽地方の郷土料理で、昔、弘前禅林（ひろさきぜんりん）の和尚さんが托鉢（たくはつ）して集めた野菜をもとに「くず寄せ」にして作ったのが始まりと言われています。津軽では、このくず汁をおいしくするために砂糖を多く使うのが特徴です。

名前の由来は、くず粉を回してねりこんだ料理方法で「ねりこみ」という名前がついたと言われています。精進料理や田植えの時の食事、来客時など人が集まる時に作ることが多いです。

令和４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	味噌	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類
2日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		けんちん汁			●							○					○		●		○	●	●		○		○	○	○								焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおのふし、かつおふし			食用ごま油
		さばみそ煮						○													●	●												●		さば			
		じゃがいものそぼろ煮			●												○					●	○		●												風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		お祝いクレープ（学配）																				●																いちごピューレー(いちご)、いちご果汁(濃縮還元)	
6日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		ピリ辛みそ汁			●		○										○		●	○		●	●		●		○		○	●			●	●			焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、濃縮がらスープ(かつお)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース(かき)	豆板醤(陳皮)	ごま、食用植物油脂(ごま)
		あじ塩焼																																		マルアジ			
		ゆで野菜（切干大根、きゅうり）																																						
		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)	
		のりふりかけ																		○																	鰹節粉、味付鰹削り節(鰹削り節)			
9日（月）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		ハッシュドポーク	○	○	●		○	●	○			○					○		○	○	○	●	●	○	●		○		○	○			●						ぶどう	
		ミックスベジタブルソテー			●			●														●	●		●								●							
		甘夏みかん缶																																				甘夏みかん	
10日（火）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		ミネストローネ			●		○	○														●	●		●					●			●							
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●																	
		ゆで野菜（ほうれん草、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)	
11日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		豚汁										○					○				○	●	○		●		○	○	○					●			かつおのふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		鮭照焼	○	○	●			○				○								●	○	●												●		サケ			
		ゆで野菜（菜の花、コーン）																																						
		野菜入り和風ドレッシング			●																	●	●		●				●								かつお節エキス		醸造酢(りんご)、りんご、プルーン	
12日（木）	B	ゆでうどん			●	○																																		
		牛乳						●																																
		山菜うどん			●		○					○					○			○	○	●	○		●		○		○								すけそうたら、いとより、かつおのふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし			
		春巻			●																	●	●																	
		茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）																																						
		焙煎ごまドレッシング			●		●												●			●																		食用植物油脂(ごま)、ごま、香料(ごま)
		ワッフルドック（学配）			●		●	●																																
13日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		根菜汁										○					○				○	●	○		●		○	○	○					●			かつおのふし、かつおふし			
		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)、かつおパウダー			
16日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		なめこ汁										○									○	●												●			焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおのふし、かつおふし			
		つくねハンバーグ			●		●															●	●																	着色料(ココア)
		ゆで野菜（大根、きゅうり）																																						
		マヨネーズ					●															●							●									醸造酢(りんご)	
17日（火）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		豚肉とトマトのコンソメスープ			●			○									○					●	●		●			○				●							オリーブオイル	
		チキン照焼			●																	●	●																	
		玉ねぎとコーンの炒め物			●												○		●			●	○		●				●										りんご	植物油脂(ごま)、胡麻、食用ごま油
18日（水）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		マーボー丼			●												○		●			●	●		●									●			焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、濃縮がらスープ(かつお)	オイスターソース(かき)	豆板醤(陳皮)	食用ごま油
		海鮮ハンバーグ	○		○		○	○				●					○		○	○		○	○		○					○							助宗鱈すり身			
		黄桃入り杏仁豆腐						●														●					●											貝カルシウム(ほたて貝)	黄もも	杏仁パウダー
19日（木）	B	ゆで中華			●	○																																		
		牛乳						●																																
		とんこつしょうゆラーメン			●			○									○		●	○		●	●		●				○	○			●				すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
		ポテトのオーブン焼き	○	○	●		●	●				○					○	○	○	○	○	●	○	○	○			○	●	●			●						ウスターソース(りんご)	
		オイスター炒め			●		○	○									○		●			●	○	○	●		○	○	○								魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)	魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス)、かき		食用ごま油
		アセロラゼリー（学配）					○	○																					●										香料(りんご)、アセロラ果汁	
20日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		中華スープ			○														●			●	●		●					●			●				焼成カルシウム（かつお、たらの骨）、すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス（ほっけ、すけとうだら）	魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス)、かき		食用植物油脂(ごま)
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○			○	○	○	○			○		○	○	○	●	●		●				○	○	○	○								
		チャプチェ	○	○	●		○	○	○			○					○		●	○	○	●	●	○	●		○		○	○			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)	魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス)、かき		ごま、食用植物油脂（ごま）、食用ごま油
23日（月）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		チキンカレー			●			●									○					●	●		●								●			かつお節エキス			
		アスパラサラダ（アスパラ、コーン）																																						
		マヨネーズ					●															●							●									醸造酢(りんご)	
		パイン缶																																				パインアップル	
24日（火）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		かぼちゃのポタージュ			●		○	●									○		○	○		●	●		●		○	○	○				●					ほたてエキスパウダー		
		白身魚フライ			●																															ホキ			
		卵とキャベツの炒め物			●		●	●											●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
25日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		液状ヨーグルト（プレーン）						●																																
		コーン入り中華スープ			○												○		●			●	●		●					●			●			すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、魚介エキス（ほっけ、すけとうだら）	魚介エキス(かきエキス、ほたてエキス)、かき		食用植物油脂(ごま)
		焼ハンバーグ	○	○	○		○	○														●	●		●								●				焼成Ca(ほたてがい)		着色料(ココア)
		野菜炒め			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)

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	味噌	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類
26日（木）	B	ゆでうどん			●	○																																		
		牛乳						●																																
		きつねうどん			●		○					○					○			○	○	●	○		●		○		○								すけそうたら、いとより、かつおのふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし			
		海鮮かきあげ	●		●							●										●																		
		ねりこみ			●																	●															濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし			
		りんご蒸しパン（学配）			●		●	○											○			○							●										りんごシロップ煮	
27日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		豚キムチ丼			●												○				●	●	○		●				●								カツオエキス、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			りんご
		五目野菜の肉団子																				●	●		●				●										りんごジュース	
		ゼリー入りフルーツポンチ																									●												ぶどう果汁、黄もも、みかん、パインアップル	
30日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		若竹汁	○	○	○		○					○								○	○	●					○		○					●			焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおのふし、かつおふし			
		小籠包（2個）			●														●			●	●		●													オイスターソース		植物油脂(ごま)
		焼肉煮			●												○		●			●	○		●				●										りんご	植物油脂(ごま)、胡麻
31日（火）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		クラムチャウダー	○	○	●		○	●									○			○		●	●		●		○		○				●					アサリ、ほたてエキスパウダー	ぶどう	
		たれ付チキンハンバーグ			○		○	○						○			○		○			●	●		○		○		○	○										
		わかめサラダ（わかめ、きゅうり）	○	○																																				
		ノンオイルイタリアンドレッシング																					●		●												魚醤（ほっけ、すけとうだら）		オリーブ	