

5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							
2 (月)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・つくねハンバーグ たまごとほうれん草の炒め物	ごはん ごま油	牛乳、こんぶ 油あげ、みそ たまご つくねハンバーグ	キャベツ、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、ほうれん草 玉ねぎ、しめじ	589	23.1	こどもの日	
6 (金)	ごはん	牛乳	キムチスープ・コーン入り県産ポークシュウマイ(2こ) リヤンパンサンスー・中華ドレッシング・こどもの白ゼリー(学配)	ごはん ごま油、春雨 ドレッシング ゼリー	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ コーン入りポークシュウマイ	キャベツ、にんじん 白菜、しょうが にんにく、きゅうり	569	20.1		
9 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・さわら照り焼き きぼだいこんいたもの 切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも さとう 米油	牛乳、ぶた肉 みそ さつまあげ さわら照り焼き	玉ねぎ、白菜 にんじん、ごぼう 長ねぎ、切り干し大根 干ししいたけ	607	27.4		
10 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・海そうサラダ 野菜入り和風ドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ、わかめ きわめ 赤とさかのり 白とさかのり	玉ねぎ、にんじん アップルソース もやし、コーン	625	22.6		
11 (水)	ゆでうどん	牛乳	五目うどん・キャベツ入り平つくね ふきの炒め物・チーズドック(学配)	ゆでうどん ごま油 チーズドック	牛乳、ぶた肉 えび、いか なると、ちくわ キャベツ入り平つくね	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ ふき、こんにゃく	687	30.7		
12 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと山菜のみそ汁・いかミンチフライ ごぼうサラダ・和風乳化ドレッシング	ごはん 米油 ドレッシング	液状ヨーグルト 油あげ、みそ いかミンチフライ	ふき、ぜんまい えのきたけ、細竹 大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう きゅうり	547	17.8		
13 (金)	ごはん	牛乳	ミネストローネ・ツナオムレツ コーンとマッシュルームのデミソース	ごはん マカロニ じゃがいも さとう、バター	牛乳、ベーコン ツナオムレツ	玉ねぎ、キャベツ トマト、パセリ コーン、にんじん マッシュルーム えだ豆	642	24.2		竹の子ごはんの具
16 (月)	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・焼煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、あさり 油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご	しょうが、しめじ 小松菜、大根 キャベツ、にんじん	602	24.3		
17 (火)	ごはん	牛乳	つみれ汁・チキン照り焼き じゃがいものそぼろ煮	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	牛乳、とうふ えだ豆入りすりみボール みそ、ぶたひき肉 チキン照り焼き	白菜、にんじん ごぼう、長ねぎ 玉ねぎ	605	24.1		
18 (水)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン・れんこんはさみ揚げ 切り干し大根のサラダ・中華ドレッシング	ゆで中華めん ふ、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると、にぼし粉 れんこんはさみあげ	にんじん、長ねぎ もやし、メンマ 干ししいたけ 切り干し大根 きゅうり	610	26.0		
19 (木)	ごはん	牛乳	えび団子のすまし汁 竹の子ごはんの具【青森県の郷土料理】	ごはん さとう ごま油	牛乳、えびボール とうふ、ぶた肉 油あげ	白菜、にんじん 長ねぎ、細竹 竹の子、こんにゃく 干ししいたけ	509	20.5		
20 (金)	ごはん	牛乳	キャベツとたまごのスープ・ゆで野菜(もやし、コーン、にんじん) デミソースハンバーグ・サウザンアイランドドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、たまご デミソースハンバーグ	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ パセリ、もやし コーン	637	27.0		
23 (月)	ごはん	牛乳	けんちん汁・にしん照り煮 糸こんにゃくとメンマの中華炒め	ごはん ごま油 さとう	牛乳、とうふ 油あげ にしん照りに ぶた肉	大根、ごぼう にんじん、長ねぎ 干ししいたけ メンマ、こんにゃく	598	24.7		
24 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・シュウマイ(2こ) ゆで野菜(大根、きゅうり、にんじん)・ナムルドレッシング	ごはん さとう でんぶん ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉 しょうが、みそ シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、大根 きゅうり	639	26.8		
25 (水)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・ホキフライ わかめサラダ・野菜入り和風ドレッシング	ゆでうどん でんぶん 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 ホキフライ なると、わかめ	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、コーン 干ししいたけ	580	23.9		
26 (木)	ごはん	牛乳	豆腐と白菜のみそ汁 肉じゃが・ぶどうゼリー(学配)	ごはん、じゃがいも ごま油、さとう ゼリー	牛乳、とうふ みそ、油あげ ぶた肉	白菜、にんじん 長ねぎ、ごぼう 干ししいたけ いんげん、こんにゃく 玉ねぎ	565	20.8		
27 (金)	ごはん	牛乳	コーンポタージュ・たれ付きチキンハンバーグ アスパラサラダ・マヨネーズ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	牛乳、ベーコン チキンハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ アスパラガス キャベツ	790	29.9		
30 (月)	ごはん	牛乳	タイピーエン・チンジャオロースー いもけんぴ小魚	ごはん 春雨、でんぶん さとう、ごま油 さつまいも	牛乳 えび、いか うすたらたまご ぶた肉、小魚	しょうが、きくらげ 白菜、にんじん 長ねぎ、竹の子 ピーマン、にんにく	599	26.7		
31 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク・チキンサラダ 焼煎ごまドレッシング	麦ごはん 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 とり肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム いんげん、コーン	674	26.1		

パン委託業者の都合により、5月は主食がパンの日は全てご飯になります。

- ◆ こんだては、都合により変更する場合があります。
- ◆ 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。



