6月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和4年度

実施日	こんだて 主食	のみもの	おかずるい	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）
1（水）	ご飯	牛乳	あさりと春雨の塩バター中華スープ チキン照り焼き、キャベツとツナの炒め物	ごはん、春雨 バター、米油 でんぷん	牛乳、あさり チキン照り焼き ツナ	にんじん、長ねぎ コーン、キャベツ ピーマン	小 603 中 767	小 26.2 中 30.6
2（木）	ご飯	牛乳	キャベツのコンソメスープ たれ付きチキンハンバーグ、ミートソースマカロニ	ごはん、マカロニ 米油	牛乳、粉チーズ たれ付き チキンハンバーグ だいず、ぶたひき肉	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、パセリ えだ豆、ピーマン マッシュルーム、トマト	小 634 中 792	小 25.4 中 30.8
3（金）	ご飯	牛乳	ちくわと白菜のみそ汁、ほっけ塩焼き ぶた肉とコーンの甘辛炒め	ごはん、米油 さとう、でんぷん	牛乳、ちくわ みそ、ほっけ塩焼き ぶた肉	糸こんにゃく、白菜 にんじん、コーン 玉ねぎ、ピーマン	小 603 中 774	小 33.2 中 41.0
6（月）	ご飯	牛乳	わかめスープ、ねぎ玉焼き ビビンバ	ごはん、さとう ごま油、でんぷん	牛乳、とうふ わかめ、ねぎ玉焼き ぶた肉、みそ	にんじん、コーン 干ししいたけ、長ねぎ ぜんまい、もやし、にんにく こまつな、切り干し大根	小 536 中 734	小 21.9 中 30.8
7（火）	ご飯持参	りんごジュース	いももち汁、いわしの梅しょうゆ煮 豚肉とキャベツのごまみそ炒め	ごはん、いももち さとう、ごま油 すりごま	とり肉、油あげ いわしの うめしょうゆに ぶたひき肉、みそ	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、もやし、キャベツ しょうが りんごジュース	小 620 中 819	小 25.3 中 33.2
8（水）	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも マスカットゼリー	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん、トマト アップルソース、パイン マンゴー	小 680 中 936	小 21.7 中 29.0
9（木）	ご飯	牛乳	キャベツの中華スープ、ポテトコロッケ 野菜のトマトクリームソース、ヨーグルト	ごはん ポテトコロッケ 米油	牛乳、とり肉 ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草、コーン	小 636 中 782	小 24.6 中 30.7
10（金）	ご飯	牛乳	大根と油揚げのみそ汁 キャベツ入り平つくね、豚ひき肉と野菜の中華炒め	ごはん、さとう ごま油	牛乳、油あげ とうふ、みそ キャベツ入り平つくね ぶたひき肉	大根、にんじん 長ねぎ、キャベツ 干ししいたけ	小 581 中 749	小 23.9 中 31.2
13（月）	ご飯	牛乳	青森ねぶた祭汁、県産さばの照り焼き【縄文時代の食べ物】 長いもとみずの煮浸し、アップルシャーベット	ごはん、長いも さとう	牛乳、ほたて ぶた肉、とうふ みそ 県産さばの照り焼き	大根、ごぼう、ほうれん草 長ねぎ、糸こんにゃく にんにく、干ししいたけ みず、きくのり、にんじん アップルシャーベット	小 630 中 779	小 31.1 中 36.3
14（火）	ご飯持参	牛乳	県産鶏とひじきのごまみそ汁 豆腐ハンバーグ、ほうれん草のグラタン風炒め	ごはん、ごま、マカロニ、米油	牛乳、とり肉 ひじき、みそ チーズ とうふハンバーグ	にんじん、大根、長ねぎ にんにく、ほうれん草 玉ねぎ、コーン	小 658 中 817	小 27.8 中 33.0
15（水）	ご飯	牛乳	わかめと白菜の中華スープ 五目野菜の甘酢肉団子（２個）、縄文人の食べ物炒め	ごはん、ごま ごま油、さとう	牛乳、とうふ わかめ、とり肉 五目野菜の あまず肉団子	白菜、にんじん、長ねぎ ほうれん草、ふき 干ししいたけ	小 528 中 655	小 23.1 中 26.9
16（木）	ご飯	牛乳	バサラコーンポタージュ、県産ポークメンチカツ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）、フレンチドレッシング、パックソース	ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳、とり肉 県産ポークメンチカツ	コーン、玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ	小 726 中 876	小 25.7 中 29.3
17（金）	ご飯	牛乳	ほたてとなめこのみそ汁、カシスゼリー 県産ポークハンバーグ、鶏肉と白菜の炒め物	ごはん でんぷん、米油 カシスゼリー	牛乳、ほたて みそ 県産ポークハンバーグ とり肉	なめこ、大根、長ねぎ にんじん、白菜、コーン	小 655 中 801	小 29.1 中 34.4
20（月）	ご飯	牛乳	肉じゃが、春雨の中華みそ炒め 角チーズ	ごはん じゃがいも さとう、春雨 ごま油	牛乳、ぶた肉 ぶたひき肉、みそ 角チーズ	玉ねぎ、にんじん 糸こんにゃく、えだ豆 干ししいたけ、もやし にら	小 606 中 783	小 24.8 中 34.4
21（火）	ご飯持参	【小】液状ヨーグルト（いちご） 【中】牛乳	キムチスープ、コーンシュウマイ（小２個、中３個） ひじきとブロッコリーのサラダ、焙煎ごまドレッシング	ごはん ごま油、さとう ドレッシング	牛乳、チーズ、ぶた肉 とうふ、みそ、ひじき 液状ヨーグルト コーンシュウマイ	白菜、白菜キムチ にんじん、干ししいたけ にんにく、ブロッコリー	小 568 中 796	小 23.4 中 32.6
22（水）	ご飯	牛乳	わかめと豆腐のみそ汁、ます塩焼き 鶏肉とピーマンのスタミナ炒め	ごはん、米油 さとう、でんぷん	牛乳、わかめ、とうふ みそ、ます塩焼き とり肉	大根、にんじん 長ねぎ、コーン 玉ねぎ、ピーマン にんにく	小 643 中 789	小 36.5 中 42.0
23（木）	ご飯	牛乳	キャベツのコンソメスープ、ホットポテト豆乳チーズサラダ ハンバーグ、パックソース	ごはん じゃがいも	牛乳、ハンバーグ チーズ とうにゅう	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、パセリ コーン	小 612 中 772	小 26.0 中 31.7
24（金）	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、あんにんどうふ	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、パイン マンゴー	小 704 中 939	小 24.7 中 30.7
27（月）	ご飯	牛乳	ミートボールと白菜のみそ汁 焼き肉煮、いちごゼリー	ごはん、米油 でんぷん いちごゼリー	牛乳、ミートボール みそ、高野どうふ ぶた肉	白菜、にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、ピーマン 玉ねぎ、もやし 糸こんにゃく	小 567 中 741	小 26.0 中 34.3
28（火）	ご飯持参	牛乳	トック入り中華スープ ショウロンポウ、ビーフン炒め	ごはん、トック ごま油 ビーフン	牛乳 ショウロンポウ ぶたひき肉	白菜、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ キャベツ、ピーマン	小 639 中 811	小 25.1 中 31.0
29（水）	ご飯	牛乳	鶏肉と大根のみそ汁、にしんみぞれ煮 みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん、さとう 米油	牛乳、とり肉、みそ にしんみぞれに 油あげ	玉ねぎ、大根、にんじん 長ねぎ、にんにく もやし、みず 糸こんにゃく	小 597 中 748	小 30.0 中 37.5
30（木）	ビタパン	牛乳	かぼちゃのポタージュ、照り焼きハンバーグ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）、マヨネーズ	ビタパン マヨネーズ	牛乳、とり肉 照り焼きハンバーグ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ かぼちゃ	小 622 中 742	小 27.7 中 33.6

ひとこと

青森ねぶた祭汁

青森ねぶた祭は、青森市が誇る夏祭りです。太鼓をほたて、鈴を大根（すずしろ）、笛をごぼう、花笠を菊のり、ねぶたが流れる様子を糸こんにゃく、熱気をにんにくで表現したメニューです。

～13日・15日～ 縄文時代の食べ物

三内丸山遺跡は、縄文時代の人々の生活を今に伝えてくれます。

当時の三内丸山は今より海が近く、さばなど、たくさんの魚介類が遺跡から発見されています。また、ほうれん草に似た植物、山菜、木の実を食べていたようです。5000年前の食べ物について、学びましょう。

今月の青森産品

≪青森市産品≫

米（つがるロマン）

カシス

≪青森県産品≫

牛乳

ぶた肉、とり肉

ほたて、とうふ

ごぼう、長いも

にんにく、大根

なめこ、コーン

菊のり、長ねぎ

にんじん、さば

みず、白菜、みそ

長ねぎ、りんご

◆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。
◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。
◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願いします。
◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

令和４年度６月

こんだてのおしらせ（アレルゲンつき）

青森市浪岡学校給食センター

＊ **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。（コンタミネーションの可能性はあります）**
（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、同一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。）
＊ ●は原材料中来のアレルゲン、○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　青森市浪岡学校給食センター（TEL：0172-62-2257）　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）							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	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	芋もやま・長い	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	味噌	里芋	よもぎ	類魚の種	貝類	果物類	種実類
1	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		あさりと春雨の塩バター中華スープ	○	○	●			●											●			●	●		●					●			●				かつおエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	アサリ		食用植物油脂(ごま)
		チキン照り焼き			●																	●	●																
		キャベツとツナの炒め物			●																	●	●		●								●				きはだまぐろ			
2	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		キャベツのコンソメスープ			●																	●	●		●								●						
		たれ付きチキンハンバーグ			○		○	○						○			○		○			●	●		○		○		○	○									
		ミートソースマカロニ			●		○	●									○			○		●	●		●		○		○				●						
3	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ちくわと白菜のみそ汁																				●												●			魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー、かつおふし			
		ほっけ塩焼き	○	○	○			○				○								○	○	○															縞ホッケ			
		ぶた肉とコーンの甘辛炒め			●												○		●			●	○		●				●					●					りんご		植物油脂(ごま)、胡麻
6	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめスープ	○	○	●														●			●	●		●					●			●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
		ねぎ玉焼き			●		●															●							●								かつおだし汁		食酢(りんご)	
		ビビンバ			●		○										○		●	○		●	●		●		○		○				●	●			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
7	火	ごはん持参																																					
		りんごジュース												○		○								○			○		●										りんご		
		いももち汁			●												○					●	●		○					●							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、かつおふし			
		いわしの梅しょうゆ煮			●							○							○		○	●															いわし		梅肉ペースト	
		豚肉とキャベツのごまみそ炒め			●												○		●			●	●		●									●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油、白胡麻
8	水	麦ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ハヤシライス			●			●									○					●	●		●		○		●				●					ほたてエキスパウダー	りんご、ぶどう		
		マスカットゼリー入りフルーツポンチ																																				パインアップル、マンゴー、ぶどう果汁	
9	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		キャベツの中華スープ															○		●			●	●		●					●			●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
		ポテトコロッケ			●																	●																		
		野菜のトマトクリームソース			●		○	●														●	●	○	●		○	○	○				●					ほたてエキスパウダー	オリーブオイル		
		ヨーグルト						●																						●									
10	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		大根と油揚げのみそ汁																				●												●			風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー、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)	
		豚挽肉と野菜の中華炒め			●												○		●			●	●		●								●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
13	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		青森ねぶた祭汁	○	○	○		○	○				○					○				○	●	○	○	●		○	○	○						●		いわしの煮干し	ほたてがい		
		県産さばの照り焼き【縄文時代の食べ物】	○	○	●			○			○	○					○			○	●	●	○							○					●		サバ			
		長いもとみすの煮浸し			●		○													○		●					○	●	○								風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		アップルシャーベット																											●									りんご		
14	火	ごはん持参																																					
		牛乳						●																															
		県産鶏とひじきのごまみそ汁			●												○		●			●	●		●								●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)、白胡麻、白ごま
		豆腐ハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○										
		ほうれん草のグラタン風炒め			●		○	●														●	●	○	●		○	○	○				●					ほたてエキスパウダー			
15	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめと白菜の中華スープ	○	○	●														●			●	●		●					●			●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
		五目野菜の甘酢肉団子（２個）																				●	●		●				●									りんごジュース		
		縄文人の食べ物炒め			●		○	○									○		●	○		●	●	○	○		○	○	○								風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			白胡麻、食用ごま油
16	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		バサラコーンポタージュ			●			●									○					●	●		●								●					ほたてエキスパウダー			
		県産ポークメンチカツ			●																	●			●															
		ゆで野菜（キャベツ、にんじん）																																					
		フレンチドレッシング																																				濃縮レモン果汁	
		パックソース																				●							●				●						りんご	
17	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ほたてとなめこのみそ汁	○	○								○									○	●												●			いわしの煮干し	ほたてがい		
		県産ポークハンバーグ			●																	●			●															
		鶏肉と白菜の炒め物			●												○					●	●		●								●							
		カシスゼリー																											●									りんご果汁（濃縮還元）、カシスジュース	
20	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		肉じゃが			●												○					●	○		●												風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー、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			
		春雨の中華みそ炒め			●												○		●			●	●		●								●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま),食用ごま油
		角チーズ						●																															
21	火	ごはん持参																																					
		【小】液状ヨーグルト（いちご）						●																														いちご果汁	
		【中】牛乳						●																															
		キムチスープ			●			●									○		●		●	●	●		●				●				●	●			カツオエキス、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)	りんご、豆板醤(陳皮)	食用ごま油、食用植物油脂(ごま)
		コーンシュウマイ（小２個、中３個）	○	○	●		○	○				○					○	○	○	○		●	○	○	●				○	○									
		ひじきとブロッコリーのサラダ																																					
		焙煎ごまドレッシング			●		●												●			●																		食用植物油脂(ごま)、ごま、香料(ごま)
22	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめと豆腐のみそ汁	○	○								○									○	●												●			風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー、いわしの煮干し			
		ます塩焼き	○	○	○			○			○	○					○			●	○	○	○							○						マス			
		鶏肉とピーマンのスタミナ炒め			●												○		●			●	●		○				●					●					りんご		植物油脂(ごま)、胡麻
23	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		キャベツのコンソメスープ			●																	●	●		●								●							
		ハンバーグ																				●	●		●								●				焼成Ca(ほたて貝)		着色料(ココア)
		ホットポテト豆乳チーズサラダ			●			●														●	●		●								●							
		パックソース																				●							●				●					りんご		
24	金	麦ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ポークカレー			●			●									○					●	●		●		○		●				●					ほたてエキスパウダー	オリーブオイル、りんご		
		杏仁フルーツ						●														●															貝カルシウム(ほたて貝)	パインアップル、マンゴー	杏仁パウダー
27	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ミートボールと白菜のみそ汁	○	○	○		○	○														●	●		●									●			風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー	焼成Ca(ほたて貝)		
		焼き肉煮			●												○		●			●	○		●				●									りんご		植物油脂(ごま)、胡麻
		いちごゼリー			○		○	○																														イチゴ果汁（濃縮）、香料（ストロベリーフレーバー）	
28	火	ごはん持参																																					
		牛乳						●																															
		トック入り中華スープ			●														●			●	●		●					●			●				魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	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)、食用ごま油
		ショウロンポウ			●														●			●	●		●													オイスターソース		植物油脂(ごま)
		ビーフン炒め			●												○		●			●	●		●								●				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)、食用ごま油
29	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		鶏肉と大根のみそ汁															○					●	●		○									●			風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		にしんみぞれ煮			●									○					○		○	●															にしん			
		みずの油炒め【青森県の郷土料理】			●		○													○		●					○		○								風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
30	木	【小】ビタパン　６０ｇ			●		○	●														●																	
		【中】ビタパン　８０ｇ			●		○	○						○			○	○				○	○		○				○											
		牛乳						●																															
		かぼちゃのポタージュ			●		○	●									○		○			●	●		●		○	○	○				●					ほたてエキスパウダー			
		照り焼きハンバーグ	○	○	●		○	○				○					○	○	○	○		●	●	○	●				○	○									
		ゆで野菜（キャベツ、にんじん）																																					
		マヨネーズ						●														●							●									醸造酢(りんご)	

★★★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。★★★