

実施日	こんだて			おにも エネルギーの 主となる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 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	のりもの	おかずのい						
24 (水)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁・あじフライ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・ソース	ごはん サラダ油	牛乳、油あげ、とうふ みそ、あじフライ	大根、ほうれん草 長ねぎ、キャベツ にんじん	611	25.2	煮あえっこ 【青森県の郷土料理】 細く切ったゆでた大根 やにんじんを、とうふ 油あげ、山菜と炒めて しょうゆで味付けし、煮 ぶくめた下北・南部地方 の郷土料理です。お正月 や結婚式など大勢の人が 集まる時に大鍋で作っ てふるまわれます。
25 (木)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・キャベツ入り平つくね にんじんと春雨の炒め物	ごはん、じゃがいも 春雨、さとう	牛乳、とり肉、油あげ わかめ、高野どうふ キャベツ入り平つくね ぶたひき肉、みそ	にんじん、コーン 長ねぎ、干しいたけ	601	24.3	
26 (金)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜(もやし、コーン) サウザンアイランドドレッシング	米粉パン マカロニ さとう ドレッシング	牛乳、とり肉 ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト もやし、コーン	610	27.2	
29 (月)	ごはん	牛乳	けんちん汁・さばみそ煮 すき昆布の炒め物	ごはん、ごま油 サラダ油、さとう	牛乳、とうふ、油あげ さばみそに こんぶ、ぶた肉	大根、ごぼう、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、こんにゃく	590	25.3	
30 (火)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 杏仁フルーツ	麦ごはん あんことうふ	牛乳、ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ なす、ズッキーニ アップルソース にんにく、パナップル	663	18.5	
31 (水)	ごはん	牛乳	豚汁・若鶏ごま照り焼き 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん、じゃがいも サラダ油	液状ヨーグルト ぶた肉、高野どうふ みそ、さとう、油あげ わかめごま照り焼き	にんじん、白菜 こんにゃく、長ねぎ 干しいたけ、大根 わらび	588	25.6	
1 (木)	ごはん	牛乳	せんべい汁・たれ付きつくねハンバーグ ひじきの炒め物	ごはん、せんべい サラダ油 さとう	牛乳、とり肉 つくねハンバーグ ひじき、さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、えだ豆	588	25.5	夏野菜のおいしい季節!
2 (金)	食パン	牛乳	ポトフ・ポテトのオープン焼き(カレー味) ゆで野菜(ほうれん草、コーン)・焼煎ごまドレッシング ブルーベリージャム	食パン、じゃがいも ポテトのオープン焼き ドレッシング ジャム	牛乳 ポークフランクフルト	玉ねぎ、にんじん しめじ、ほうれん草 コーン	611	22.2	太陽の光をたくさん浴 びて育った夏野菜は、今 が旬です。夏野菜は、ビ タミンが多くふくまれて います。
5 (月)	ごはん	りんごジュース	さつまい・にしん照り煮 きんぴらごぼう	ごはん、さつまいも ごま、ごま油 さとう	ぶた肉、油あげ みそ、にしん照りに	りんごジュース 大根、にんじん こんにゃく、長ねぎ ごぼう	607	19.9	
6 (火)	ごはん	牛乳	五目中華スープ・シュウマイ(2こ) チャプチェ	ごはん、ごま油 春雨、ごま さとう	牛乳、ぶた肉 シュウマイ ぶたひき肉、なると	竹の子、にんじん 長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン 干しいたけ	582	23.8	
7 (水)	ごはん	牛乳	せんざり汁・チーズ入りメンチカツ ゆで野菜(もやし、きゅうり)・和風乳化ドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	牛乳、油あげ こんぶ、みそ チーズ入りメンチカツ	白菜、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、もやし きゅうり	631	20.3	9月10日は十五夜です
8 (木)	ごはん	牛乳	豆乳坦々スープ・エビチリ炒め 黄桃缶	ごはん、春雨 ごま、ごま油 さとう、でんぶん	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、豆乳、みそ えびボール、えび	にんにく、チンゲン菜 にんじん、しめじ 玉ねぎ、キャベツ しょうが、おうとう	573	24.8	十五夜にお月見をする 風習が平安時代の頃に 中国から伝わり、その 後、秋の収穫を祝い感謝 しながらお月見をする日 となりました。 給食では12日に、満月 をイメージしたもちもち 汁、十五夜ゼリーが出ま す。
9 (金)	ニュー コッペパン	牛乳	コーンポタージュ・チキン照り焼き ゆで野菜(小松菜、にんじん)・シーザードレッシング	ニューコッペパン 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 小松菜	659	25.8	
12 (月)	ごはん	牛乳	いもちもち汁・海鮮ハンバーグ 豚肉とメンマの炒め物・十五夜ゼリー(学配)	ごはん、いもちもち さとう、ごま ごま油 ゼリー	牛乳、とり肉 油あげ、ぶた肉 海せんハンバーグ	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、メンマ こんにゃく	559	23.6	
13 (火)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・中華風卵焼き リヤンパンサンスー・中華ドレッシング	麦ごはん さとう、でんぶん 春雨、ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ 中華風たまご巻き	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり	612	24.1	
14 (水)	ごはん	牛乳	三平汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	液状ヨーグルト さけ、油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご ベーコン	しょうが、大根 にんじん、長ねぎ	581	23.3	
15 (木)	ごはん	牛乳	つみれ汁・いわし梅しょうゆ煮 ゆで野菜(大根、きゅうり)・ぼん酢	ごはん じゃがいも	牛乳、えびボール とうふ、みそ いわし梅しょうゆに	にんじん、長ねぎ 大根、きゅうり	575	26.1	
16 (金)	米粉パン	牛乳	鶏肉としめじのコンソメスープ マカロニミートソース・和なしゼリー(学配)	米粉パン マカロニ オリーブ油 ゼリー	牛乳、とり肉 ぶたひき肉、大豆 チーズ	小松菜、にんじん しめじ、玉ねぎ マッシュルーム トマト	660	30.7	人気メニューの紹介
20 (火)	ごはん	牛乳	中華コーンスープ・ショールンポー ホイコーロー	ごはん でんぶん さとう サラダ油	牛乳、たまご とり肉、ぶた肉 ショールンポー みそ	にんじん、コーン 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、ピーマン	573	25.5	9月29日の「春巻き」 は、堤小学校、原別 小学校、千川小学校、 浪館小学校の6年生に 人気のメニューです。
21 (水)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・たこメンチカツ ふきの炒め物	ごはん サラダ油 さとう	牛乳、あつあげ わかめ、ぶた肉 たこメンチカツ みそ	大根、長ねぎ 干しいたけ ふき、にんじん こんにゃく	567	21.6	
22 (木)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク・パリパリ大根サラダ ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん サラダ油	牛乳、ぶた肉 スキムミルク	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム 切り干し大根、コーン きゅうり	585	19.5	
26 (月)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・さば照り焼き 五目和風炒め	ごはん ごま、ごま油	牛乳、たまご、とうふ みそ、さば照り焼き 油あげ	玉ねぎ、にんじん えのきたけ、れんこん ごぼう、干しいたけ	594	25.8	今月の青森産品
27 (火)	ごはん	牛乳	あざりと小松菜のみそ汁・鶏肉のピカタ わかめサラダ・和風ごまドレッシング・プリン(学配)	ごはん ドレッシング プリン	牛乳、あざり、とうふ 油あげ、みそ とり肉のピカタ わかめ	小松菜、にんじん 長ねぎ、きゅうり コーン	641	24.9	《青森市産》 米(つがるロマン)
28 (水)	ごはん	牛乳	肉じゃが・ほっけ塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも さとう ごま、サラダ油	牛乳、ぶた肉 ほっけ塩焼き 油あげ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく 切り干し大根	572	27.8	《青森県産》 牛乳、パン ポークフランクフルト
29 (木)	ごはん	牛乳	キムチスープ・春巻き チンジャオロースー	ごはん、ごま油 春巻き、サラダ油 でんぶん	牛乳、ぶた肉、とうふ みそ	にんじん、白菜 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	646	23.4	
30 (金)	りんごパン	牛乳	クリームシチュー・ブレンオムレツ ゆで野菜(ほうれん草、にんじん) サウザンアイランドドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 白いんげん豆、チーズ スキムミルク ブレンオムレツ	玉ねぎ、にんじん パセリ、ほうれん草	647	28.0	りんごジュース アップルソース

◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止
しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

◆ こんだては都合により変更する場合があります。

◆ ドレッシングやソースは各学級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。

◆ (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。

◆ りんごジュースと液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。

◆ りんごジュースと液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返して
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
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。



