



青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生（ピーナッツ）・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

A群校

◆◆青森市小学校給食センター◆◆

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	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
24 (水)	ごはん		どさんこ汁・アレルギー対応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 ごま油	とり肉、豆乳、みそ 油あげ、ぶたひき肉 高野どうふ、わかめ キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン 長ねぎ、干しいたけ	煮あえっこ 【青森県の郷土料理】 ほろき 細く切つてゆでた大根や 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、煮ふくめた下北・南部 地方の郷土料理です。 お正月や結婚式など大勢の 人が集まるときに大鍋で作っ てふるまわれます。
25 (木)	米粉パン		ミネストローネ・アレルギー対応ポークウインナー(2こ) ゆで野菜(もやし、コーン)・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉パン、さとう 米粉マカロニ ドレッシング	とり肉 ポークウインナー	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト もやし、コーン	
26 (金)	ごはん		けんちん汁・アレルギー対応さばみそ煮 すき昆布の炒め物	ごはん、サラダ油 ごま油、さとう	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	
29 (月)	ごはん		夏野菜カレー パイン入り豆乳デザート	ごはん サラダ油 豆乳デザート	ぶたひき肉 豆乳	玉ねぎ、かぼちゃ、なす アップルソース、にんにく ズッキーニ、パイナップル	
30 (火)	ごはん	りんごジュース	豚汁・アレルギー対応鶏肉生姜焼き 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	ぶた肉、高野どうふ みそ、油あげ、とうふ とり肉しょうが焼き	にんじん、長ねぎ、わらび こんにゃく、干しいたけ 大根、白菜、りんごジュース	
31 (水)	ごはん		大根と油揚げのみそ汁・ホキ米粉カツ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・パックソース	ごはん サラダ油	油あげ、とうふ みそ、ホキ米粉カツ	大根、ほうれん草 長ねぎ、キャベツ にんじん	
1 (木)	米粉食パン		ポトフ・アレルギー対応ハンバーグソースがけ ゆで野菜(ほうれん草、コーン) アレルギー対応マヨネーズソース・ブルーベリージャム	米粉食パン、さとう じゃがいも、ジャム マヨネーズソース	ポークフランクフルト チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、コーン しめじ	
2 (金)	ごはん	りんごジュース	さつま汁・アレルギー対応さんまレモン煮 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 さんまレモンに みそ	大根、にんじん こんにゃく、長ねぎ ごぼう、りんごジュース	
5 (月)	ごはん		五目中華スープ 手作りシュウマイ(2こ)・チャプチェ	ごはん、ごま油 サラダ油、でんぶん 春雨、ごま、さとう	ぶた肉、なると チキンボール ぶたひき肉	竹の子、にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ ピーマン、干しいたけ	
6 (火)	ごはん		せんぎり汁・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜(もやし、きゅうり) アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	こんぶ 油あげ、みそ ポテト付きささみカツ	白菜、にんじん 切り干し大根、長ねぎ もやし、きゅうり	
7 (水)	ごはん		豆乳坦タスープ いか入り野菜炒め・黄桃缶	ごはん、ごま ごま油、春雨	ぶたひき肉 豆乳、いか、みそ ぶた肉、とうふ	チンゲン菜、にんじん しめじ、にんにく、玉ねぎ キャベツ、おとう	
8 (木)	米粉パン		コーンポタージュ・手作りチキン照り焼き ゆで野菜(小松菜、にんじん)・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉パン さとう、でんぶん ドレッシング	ベーコン 豆乳、とり肉	コーン、玉ねぎ にんじん、にんにく 小松菜、パセリ	
9 (金)	ごはん		いももち汁・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 豚肉とメンマの炒め物・十五夜ゼリー	ごはん、さとう いももち、ごま油 ごま、ゼリー	とり肉、油あげ 海せんハンバーグ ぶた肉	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、メンマ こんにゃく	
12 (月)	ごはん		マーボー豆腐・アレルギー対応鶏肉マーマレード焼き リャンバンサンダー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん、ごま油 春雨、ドレッシング	どうふ、みそ ぶたひき肉 とり肉マーマレード焼き	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり	
13 (火)	ごはん	りんごジュース	三平汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子(2こ) ホットポテトサラダ	ごはん じゃがいも	さけ、油あげ みそ、ベーコン 五目野菜の肉だんご	大根、にんじん 長ねぎ、しょうが りんごジュース	
14 (水)	ごはん		つみれ汁・手作りホキ煮魚 ゆで野菜(大根、きゅうり) アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん じゃがいも、さとう ドレッシング	チキンボール とうふ、みそ ホキ	にんじん、長ねぎ しょうが、大根 きゅうり	
15 (木)	米粉パン		鶏肉としめじのコンソメスープ 米粉マカロニミートソース・和なしゼリー	米粉パン、さとう 米粉マカロニ オリーブ油、ゼリー	とり肉 ぶたひき肉 大豆	小松菜、にんじん、しめじ 玉ねぎ、トマト マッシュルーム	
16 (金)	ごはん		中華コーンスープ 米粉ギョウザ・ホイコーロー	ごはん でんぶん、さとう サラダ油	とり肉、みそ ぶた肉 米粉ギョウザ	にんじん、コーン、キャベツ 干しいたけ、ピーマン 長ねぎ、しょうが、にんにく	
20 (火)	ごはん		厚揚げと大根のみそ汁 アレルギー対応チキン竜田揚げ・ふきの炒め物	ごはん、サラダ油 さとう	あつあげ、わかめ みそ、ぶた肉 チキンたつたあげ	大根、長ねぎ 干しいたけ、ふき にんじん、こんにゃく	
21 (水)	ごはん		ハッシュドポーク パリパリ大根サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、サラダ油 ドレッシング	ぶた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、コーン 切り干し大根、きゅうり	
22 (木)	ごはん		えのきたけと豆腐のみそ汁 手作りさば照り焼き・五目和風炒め	ごはん、さとう でんぶん、ごま ごま油	とうふ、みそ さば、油あげ	玉ねぎ、にんじん、ごぼう えのきたけ、しょうが れんこん、干しいたけ	
26 (月)	ごはん		あさりと小松菜のみそ汁・アレルギー対応ソーセージステーキ わかめサラダ・アレルギー対応イタリアンドレッシング アレルギー対応プリン	ごはん ドレッシング プリン	あさり、とうふ 油あげ、みそ ソーセージステーキ わかめ	小松菜、にんじん、長ねぎ きゅうり、コーン	
27 (火)	ごはん		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、ごま さとう、サラダ油	ぶた肉、油あげ ほっけ塩焼き	にんじん、玉ねぎ こんにゃく 切り干し大根	
28 (水)	ごはん		キムチスープ・ホキ米粉カツ チンジャオロースー	ごはん、サラダ油 ごま油、でんぶん	ぶた肉、みそ ホキ米粉カツ とうふ	白菜、にんじん 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	
29 (木)	米粉食パン		クリームシチュー・アレルギー対応鶏肉トマトソース煮 ゆで野菜(ほうれん草、にんじん) アレルギー対応コーンクリームドレッシング・県産りんごジャム	米粉食パン、ジャム じゃがいも ドレッシング	とり肉、豆乳 白いんげん豆 とり肉トマトソースに	玉ねぎ、にんじん パセリ、ほうれん草	
30 (金)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ ひじきの炒め物	ごはん きりたんぼ サラダ油、さとう	とり肉、ひじき ごぼう入りつくねハンバーグ ぶた肉	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ 長ねぎ、えだ豆	



8月31日は野菜の日

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから記念日となった「野菜の日」です。今が旬の夏野菜は、味もおいしく、ビタミンなどの栄養も多くなっています。太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜をおいしくいただきましょう。



お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜に、農作物の収穫を祝って月見だんごや重いもなどをお供えし、お月見をします。今年の十五夜は、9月10日です。給食では9日に十五夜ゼリーが出ます。



今月の青森産品

- 「青森市産」
米(つがるロマン)
- 「青森県産」
アップルソース
りんごジュース
りんごジャム

- ◆ 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、麺類の供給を休止しています。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。
- ◆ 調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆ りんごジュースの容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

- ◆ アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。
- ◆ こんだては都合により変更することがあります。