年　組　番・名前

令和４年度８・９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）
24	水	麦ご飯250g	牛乳	B	ハッシュドポーク・ゆで野菜（切干大根、きゅうり）・棒々鶏ドレッシング・黄桃缶	牛乳、豚肉 スキムミルク	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、きゅうり 切干大根、黄桃	麦ご飯 ドレッシング	793	27.8
25	木	米飯230g	牛乳	B	サンラータン・チキン照焼・◉なすのみそ辛炒め	牛乳、鶏肉、豆腐 チキン照焼、豚ひき肉	竹の子、人参、玉ねぎ きくらげ、なす、にら	米飯 ごま油 春雨	703	28.3
26	金	米飯230g	牛乳	B	けんちん汁・◉さばみそ煮・ひじきの炒め物・アセロラゼリー（学配）	牛乳、鶏肉、豆腐 さばみそ煮、ひじき さつま揚	大根、人参、ごぼう 長ねぎ	米飯、ごま油 サラダ油 アセロラゼリー	741	31.5
29	月	麦ご飯250g	牛乳	B	夏野菜カレー・ツナといんげんの炒め物・パイン缶	牛乳、豚ひき肉 スキムミルク、粉チーズ ツナ	かぼちゃ、玉ねぎ、コーン なす、枝豆、いんげん アップルソース、パイン	麦ご飯 サラダ油	858	36.0
30	火	ニューコッペパン	牛乳	B	コーンポタージュ・ツナオムレツ・ゆで野菜（ブロッコリー、キャベツ）・サウザンアイランドドレッシング・和梨ゼリー（学配）	牛乳、鶏肉 スキムミルク ツナオムレツ	コーン、玉ねぎ 人参、パセリ、キャベツ ブロッコリー	ニューコッペパン じゃがいも、ドレッシング 和梨ゼリー	865	33.1
31	水	米飯230g	牛乳	B	なめこ汁・あじフライ・ゆで野菜（ほうれん草、人参）・しょうゆ	牛乳、豆腐 油揚、あじフライ	なめこ、長ねぎ ほうれん草、人参	米飯 サラダ油	740	34.6
1	木	米飯230g	牛乳	B	せん切り汁・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・マヨネーズ・野菜ふりかけ	牛乳、ひじき 油揚、ハンバーグ	白菜、長ねぎ、切干大根 ブロッコリー、コーン、キャベツ 玉ねぎ、人参	米飯 マヨネーズ	744	25.6
2	金	米飯250g	牛乳	B	豚丼・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、干ししいたけ 人参、枝豆、しょうが みかん、黄桃、パイン	米飯 カットゼリー （こんにゃく）	865	31.5
5	月	米飯230g	牛乳	B	あさりのみそ汁・きんぴら肉団子（２個）・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・和風ごまドレッシング	牛乳、あさり、豆腐 きんぴら肉団子	人参、長ねぎ ほうれん草、コーン	米飯 ドレッシング	731	36.4
6	火	りんごパン	牛乳	B	ミネストローネ・あらびきポークフランク・アスパラとベーコンの炒め物	牛乳、ポークウインナー 大豆、ベーコン あらびきポークフランク	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、パセリ アスパラガス	りんごパン バター サラダ油	770	32.4
7	水	米飯230g	牛乳	B	ピリ辛スープ・ねぎたま焼・チンジャオロースー	牛乳、豚ひき肉、豚肉 豆腐、ねぎたま焼	大根、人参、にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン、パプリカ	米飯 ごま油 ごま	699	29.3
8	木	米飯230g	牛乳	B	厚揚と小松菜のみそ汁・つくねハンバーグ・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、厚揚 つくねハンバーグ	小松菜、長ねぎ カリフラワー、人参	米飯 板ふ ドレッシング	703	26.4
9	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ハヤシライス・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・フレンチドレッシング・マンゴー缶	牛乳、豚肉 スキムミルク	玉ねぎ、人参、マッシュルーム ブロッコリー、コーン マンゴー	麦ご飯 じゃがいも ドレッシング	823	27.0
12	月	米飯230g	牛乳	B	五目中華スープ・棒ギョウザ・チャプチェ・◉十五夜ゼリー（学配）	牛乳、なると、豆腐 棒ギョウザ 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、にら、竹の子 ピーマン、パプリカ、にんにく	米飯、ごま油 春雨、ごま 十五夜ゼリー	726	23.2
13	火	米粉パン	牛乳	B	えびとチンゲン菜のクリーム煮・照焼ハンバーグ・ゆで野菜（いんげん、人参）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、えび、粉チーズ 照焼ハンバーグ	チンゲン菜、玉ねぎ、コーン 人参、いんげん	米粉パン ドレッシング	863	41.7
14	水	米飯250g	牛乳	B	マーボー丼・野菜入りかまぼこ・黄桃入り杏仁豆腐	牛乳、豆腐、豚ひき肉 野菜入りかまぼこ	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、黄桃	米飯 ごま油 杏仁豆腐	813	30.1
15	木	米飯230g	牛乳	B	さつま汁・えびカツ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、鶏肉、油揚 えびカツ	ごぼう、人参、長ねぎ キャベツ	米飯、さつまいも サラダ油 （こんにゃく）	714	25.9
16	金	米飯230g	牛乳	B	いももち汁・ほっけ塩焼・わかめサラダ（わかめ、きゅうり）・ぽん酢・カットりんご（学配）	牛乳、鶏肉、油揚 ほっけ塩焼、わかめ	人参、ごぼう、長ねぎ 干ししいたけ、きゅうり りんご	米飯 いももち	704	33.6
21	水	麦ご飯250g	牛乳	B	ポークカレー・ミックスビーンズ炒め・白桃缶	牛乳、豚肉、粉チーズ スキムミルク ミックスビーンズ	玉ねぎ、人参、いんげん 白桃	麦ご飯 じゃがいも バター	860	30.8
22	木	米飯230g	牛乳	B	つみれ汁・いわし梅醤油煮・切干大根炒め	牛乳、たこボール 豆腐、ちくわ いわしの梅醤油煮	大根、人参、長ねぎ 切干大根	米飯 サラダ油	739	32.4
28	水	米飯230g	牛乳	B	キムチスープ・ビックえびシュウマイ（２個）・春雨サラダ・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐 ビックえびシュウマイ	白菜キムチ、玉ねぎ にら、人参、きゅうり	米飯、春雨 ごま油 ドレッシング	670	24.7
29	木	米飯230g	牛乳	B	担々スープ・海鮮棒ギョウザ・ホイコーロー	牛乳、豚ひき肉 海鮮棒ギョウザ、豚肉	メンマ、人参、長ねぎ、もやし にんにく、しょうが、キャベツ ピーマン、パプリカ	米飯 ねりごま ごま油	688	27.5
30	金	米飯230g	牛乳	B	豚汁・ます塩焼・★煮あえっこ・ぶどうゼリー（学配）	牛乳、豚肉、高野豆腐 ます塩焼、豆腐	人参、長ねぎ、ごぼう、大根 わらび	米飯、サラダ油 じゃがいも ぶどうゼリー	742	33.3

献立は都合により変わることがあります。

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。生徒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。

※　「アセロラゼリー」「和梨ゼリー」「十五夜ゼリー」「ぶどうゼリー」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）

◎　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。

8月25日（木）	8月26日（金）	9月12日（月）
◉なすのみそ辛炒め	**◉さばみそ煮**	**◉十五夜ゼリー**
なすは、夏野菜の一つで、食物繊維が豊富に含まれていて、お腹の調子を整えてくれます。 また、鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニンが多く含まれています。 	さばは、「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養満点な魚で、脳の働きを活発にするDHAとEPAが豊富に含まれています。そのため、勉強に集中できる体づくりに役立ちます。 	「十五夜」とは、満月に当たる旧暦の毎月１５日のことです。中でも、旧暦の８月１５日の夜に出る満月は特に美しく見えるため、すすきや月見団子などを供えてお月見をしたそうです。 今年の十五夜は、9月10日（土）です。

9月30日（金）　★煮あえっこ

煮あえっこは、南部地方・下北地方の料理で、秋大根の収穫時期に食べられています。主に細切りにした大根、にんじん、しいたけ、ごぼう、塩漬けや乾燥させたわらびやぜんまい、水切りした豆腐を使った郷土料理です。
冠婚葬祭など人が集まる機会に多く作って振る舞っていました。

令和４年度8・9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。）
＊　青森市には、法律で表示が奨励されている、まつたけのアレルギーを持つ児童生徒はいないので、表示しておりません。
＊　●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、おかずを残してきている生徒は、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	豚肉	バナナ	まつたけ	もも	やまいも・長芋	ゼラチン	りんご	味噌	トマト	里芋	よもぎ	魚卵	たこ	魚類	貝類	果物類	種実類
24日（水）	B	麦ご飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		ハッシュドポーク	○	○	●		○	●	○			○					○		○	○	○	●	●	○	●		○		○	○		●							ぶどう	
		ゆで野菜（切干大根、きゅうり）																																						
		棒々鶏ドレッシング			●														●			●		●								●								すりごま、ねりごま
		黄桃缶																									●												黄もも	
25日（木）	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		サンラータン			●		○										○		●	○		●	●		●		○			●	●		●				焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)		りんご果汁	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		チキン照焼			●																	●	●																	
		なすのみそ辛炒め			●												○		●			●	●		●							●	●				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)	食用植物油脂(ごま)
26日（金）	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		けんちん汁			●						○						○		●		○	●	●		○		○	○	○							かつおふし、かつおのふし、焼成カルシウム（かつお、たらの骨）			食用ごま油
		さばみそ煮						○													●	●										●				さば			
		ひじきの炒め物			●														○			●														魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		アセロラゼリー（学配）					○	○																						●								香料(りんご)、アセロラ果汁	
29日（月）	B	麦ご飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		夏野菜カレー			●		○	●									○		○			●	●		●		○	○	●			●				かつお節エキス		ぶどう、りんご	
		ツナといんげんの炒め物			●			○											○			●	●		●			○				●				きはだまぐろ			
		パイン缶																																				パインアップル	
30日（火）	B	ニューコッペパン			●		○	●	○	○			○				○	○	○			○	○	○	○		○	○	○											
		牛乳						●																																
		コーンポタージュ			●			●									○					●	●		●							●					ほたてエキスパウダー		
		ツナオムレツ			●		●															●													ツナ油漬（キハダマグロ）			
		ゆで野菜（ブロッコリー、キャベツ）																																						
		サウザンドアイランドドレッシング			●		●															●										●								
		和梨ゼリー（学配）			○		○	○																														なし果汁（濃縮還元）	
31日（水）	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			
		あじフライ			●														○			●													アジ			
		ゆで野菜（ほうれん草、人参）																																						
		しょうゆ			●																	●																		
1日（木）	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		せん切り汁									○										○	●										●				かつおふし、かつおのふし			
		ハンバーグ																				●	●		●															
		ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）																																						
		マヨネーズ					●															●								●								醸造酢(りんご)	
		野菜ふりかけ			●		●	●														●										●		●						
2日（金）	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		豚丼			●												○					●	○		●															
		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	
5日（月）	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		あさりのみそ汁	○	○																		●										●				焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし	アサリ		
		きんぴら肉団子（2個）																	●			●	●		●					●								リンゴジュース	ごま、植物油(ゴマ油)
		ゆで野菜（ほうれん草、コーン）																																						
		和風ごまドレッシング			●														●			●	●		●						●		●				かつお節エキス	ほたてエキス		ごま油、ごま
6日（火）	B	りんごパン			●		○	●	○	○			○				○	○	○			○	○	○	○		○	○	●										ドライアップル	
		牛乳						●																																
		ミネストローネ			●												○		○			●	●		●						●	●								
		あらびきポークフランク			○		○	○									○					○	○		●															
		アスパラガスとベーコンの炒め物			●		○	●														●	●		●							●								
7日（水）	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		ピリ辛スープ			●												○		●			●	●		●								●				焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、濃縮がらスープ(かつお)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー	オイスターソース(かき)	豆板醤(陳皮)	白胡麻
		ねぎたま焼			●		●															●								●							かつおだし汁		食酢(りんご)	
		チンジャオロースー			●		○										○		●	○		●	●		●		○			●			●					オイスターエキス	りんご酢(りんご)	食用ごま油
8日（木）	B	米飯			○		○	○			○							○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		厚揚と小松菜のみそ汁			●						○										○	●										●				かつおふし、かつおのふし			
		つくねハンバーグ			●		●															●	●																	着色料(ココア)
		ゆで野菜（カリフラワー、人参）																																						
		サウザンアイランドドレッシング			●		●															●										●								
9日（金）	B	麦ご飯			○		○	○			○							○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		ハヤシライス			●			●									○					●	●		●							●							ぶどう	
		ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）																																						
		フレンチドレッシング																																				濃縮レモン果汁	
		マンゴー缶																																				マンゴー	
12日（月）	B	米飯			○		○	○			○							○	○	○	○	○	○	○					○	○										
		牛乳						●																																
		五目中華スープ			●														●			●	●		●					●			●				すけそうたら、いとより、焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、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
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○			○						○		●			●	●		●					○	○									ごま油
		チャプチェ			●		○										○		●	○		●	●		●		○		○			●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース		白胡麻、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		十五夜ゼリー（学配）			○		○	○						●																								みかん果汁（濃縮還元）、ブルーベリー果汁（濃縮還元）、香料（オレンジ）	
13日（火）	B	米粉パン			●		○	●	○	○			○				○	○	○			○	○	○	○		○	○	○											
		牛乳						●																																
		えびとチンゲン菜のクリーム煮	●		●			●														●	●		●							●					ほたてエキスパウダー		
		照焼ハンバーグ			●		●	●														●	●		●															
		ゆで野菜（いんげん、人参）						○														○						○												
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																		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
14日(水)	B	米飯			○	○	○				○						○	○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		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
		野菜入りかまぼこ	○	○	○		○	○														●															魚肉すり身(たら)、魚介エキス(いわし)			
		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
15日(木)	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		さつま汁			○												○					●	●		○		○	○	○					●			かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		えびカツ	●		●		○	○			○						○		○	○		●	○		○					○							すけそうだらすり身	貝Ca(ホタテ貝)		
		ゆでキャベツ																																						
		ソース																															●			魚醤(片口鰯)、かつお節エキス	オイスターエキス	パインアップル、ワインビネガー(ぶどう)	
16日(金)	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		いももち汁			●												○					●	●		○		○	○	○	●							かつおふし			
		ほっけ塩焼																																			ホッケ			
		わかめサラダ（わかめ、きゅうり）	○	○																																				
		ぽん酢			●																●	●							●								エキス(かつお、鰹節、さば)	エキス(帆立、あさり、かき)	りんご酢(りんご)、ゆず果汁、すだち果汁	
		カットりんご（学配）												○		○													●										リンゴ	
21日(水)	B	麦ご飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		ポークカレー			●			●									○					●	●		●								●				かつお節エキス			
		ミックスビーンズ炒め			●			●														●	●		●			○					●							
		白桃缶																									●		○										白桃	
22日(木)	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		つみれ汁	○	○							○										○	●										●		●			スケソウタラすり身、焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし			
		いわし梅醤油煮			●						○								○		○	●															いわし		梅肉ペースト	
		切干大根炒め	○	○	●														○			●															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			
28日(水)	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		キムチスープ			●												○		●		●	●	●		●				●	●			●	●			焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、カツオエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)		りんご	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ビックえびシュウマイ（2個）	●		●																	●	●		●												たらすり身、魚介エキス(いわし、ホキ)			
		春雨サラダ																																						
		中華ドレッシング			●														●			●															かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
29日(木)	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		坦々スープ			●			○									○		●	○		●	●		●				○	●			●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			白ごま、ごま油(ごま)、食用植物油脂(ごま)
		海鮮棒ギョウザ	●	○	●		○	○		○	●	○					○		○	○	○	●	●		●		○		○	○	○	○					たらのすり身	ホタテエキス		
		ホイコーロー			●												○		●			●	●		●								●	●			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
30日(金)	B	米飯			○		○	○			○						○	○	○	○	○	○	○		○				○	○										
		牛乳						●																																
		豚汁															○					●	○		●		○	○	○					●			かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		ます塩焼																		●																	マス			
		煮あえっこ	○	○	●		○	○	○		○						○		○	○	○	●	○	○	○		○			○	○						焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		ぶどうゼリー（学配）																																				ぶどう果汁(濃縮)、香料(グレープフレーバー、巨峰フレーバー)	