

8・9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			おにも エネルギーの もとになる食品	おにも 体をつくる 食品	おにも 体に エネルギーを 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						
24 (水)	ごはん	牛乳	もやしと豆腐のみそ汁・いわし梅しょうゆ煮・ももゼリー(学配) ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング ゼリー	牛乳 とうふ、みそ いわし梅しょうゆに	もやし、ほうれん草 干しいだけ、長ねぎ キャベツ、にんじん	617	25.0	早寝 早起 朝ごはん
25 (木)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・キャベツ入り平つくね たまごにんじんの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ、みそ キャベツ入り平つくね たまご、ふたひき肉	にんじん、コーン 長ねぎ、ピーマン きくらげ	622	24.8	
26 (金)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・鶏肉のピカタ ゆで野菜(大根、コーン、にんじん)・野菜入り和風ドレッシング	米粉パン マカロニ、さとう ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉のピカタ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 大根、コーン	618	25.9	『早寝・早起 牛・朝ごはん』をしっかりと 身に付けましょう。特 に、午前中の勉強や運動を がんばるためにも、しっか りと朝ごはんを食べて登校 しましょう。
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、さとう	牛乳 とうふ、油あげ こんぶ さばみそに、ふた肉	大根、ごぼう、にんじん 長ねぎ、干しいだけ こんにゃく	596	25.2	
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、豆腐	牛乳 ふたひき肉 チーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、なす いんげん、アツプルソース おとう、パイナップル	667	20.6	
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 ごま油、米油	液状ヨーグルト ふた肉、みそ 高野どうふ、とうふ 若どりごま照り焼き	にんじん、大根 長ねぎ、こんにゃく 干しいだけ ごぼう、ぜんまい	564	25.8	青森県の郷土料理 煮あえっこ
1 (木)	ごはん	牛乳	せんべい汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ひじきの炒め物	ごはん せんべい さとう、ごま油	牛乳 とり肉、油あげ ひじき、さつまあげ 五目野菜の肉だんご	大根、にんじん まいだけ、ごぼう 長ねぎ、えだ豆	581	23.6	
2 (金)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・チキンチャップ煮・りんごジャム ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・マヨネーズ	食パン ジャム じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン、チーズ チキンチャップに	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、きゅうり	767	27.5	煮あえっこは、下北地方 の郷土料理です。にんじん やごぼうなどの根菜や、旬 の時期に収穫し、乾燥や塩 づけにした山菜を豆腐と一 緒に炒り煮にしたもので す。素朴な味の家庭料理で すが、おめでたい席など人 がたくさん集まる時に食 べらる。
5 (月)	ごはん	牛乳	さつま汁・にしん照り煮 小松菜としめじの炒め物	ごはん さつままいも さとう、ごま油	ごはん とり肉、油あげ みそ にしん照りに ふた肉、高野どうふ	りんごジュース 大根、にんじん こんにゃく、長ねぎ 小松菜、しめじ	591	22.3	
6 (火)	ごはん	牛乳	五目春雨スープ・ポークシュウマイ(2こ) チンゲン菜の中華炒め	ごはん 春雨、ごま油 ごま	牛乳 ふた肉、なると シュウマイ	メンマ、にんじん 長ねぎ、チンゲン菜 玉ねぎ、干しいだけ しょうが、にんにく	581	21.6	白菜、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、もやし 小松菜
7 (水)	ごはん	牛乳	せんざり汁・チキン照り焼き ゆで野菜(もやし、小松菜)・焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳 こんぶ、油あげ みそ チキン照り焼き	白菜、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、もやし 小松菜	524	19.7	
8 (木)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ えびボールのチリソース炒め・角チーズ(学配)	ごはん ごま、ごま油 さとう、てんぷん	牛乳、ふたひき肉 ごま、豆乳 みそ、えび えびボール、チーズ	チンゲン菜、にんじん しめじ、しょうが にんにく、玉ねぎ 長ねぎ、えだ豆	600	30.4	よくかんで 食べよう
9 (金)	ココロパン	牛乳	ポトフ・チーズ入りデミソースハンバーグ・和なしゼリー(学配) ゆで野菜(キャベツ、コーン、にんじん)・ノンオイルイタリアンドレッシング	ニューココロパン じゃがいも ゼリー	牛乳 ポークファンクフルト チーズ入りデミソースハンバーグ	玉ねぎ、にんじん しめじ、パセリ キャベツ、コーン	633	24.6	
12 (月)	ごはん	牛乳	いももち汁・あじ塩焼き 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん いももち さとう、ごま油	牛乳 とり肉、油あげ あじ塩焼き ふた肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ メンマ、こんにゃく	564	29.4	希望献立アンケート 6年生対象の希望献 立アンケートを4月に実 施し、献立に取り入れ ています。
13 (火)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショロロンポー リャンパンサンスー・中華ドレッシング	麦ごはん さとう、てんぷん ごま油、春雨 ドレッシング	牛乳 とうふ、ふたひき肉 みそ ショロロンポー	キャベツ、にんじん 長ねぎ、しょうが にんにく、きゅうり	624	25.8	
14 (水)	ごはん	牛乳	さんべい汁 三平汁 豚肉と厚揚げの甘辛炒め	ごはん じゃがいも さとう、米油	液状ヨーグルト さけ、みそ ふた肉、あつあげ	しょうが、白菜 にんじん、長ねぎ コーン、玉ねぎ	524	25.2	8月29日 さばみそ煮 9月2日 コーンポタージュ 9月7日 チキン照り焼き
15 (木)	ごはん	牛乳	つみれ汁・ホキフライ ゆで野菜(もやし、ほうれん草、にんじん)・ぼん酢	ごはん 米油	牛乳 根菜入りとりだんご とうふ、みそ ホキフライ	大根、にんじん 長ねぎ もやし、ほうれん草	593	24.4	
16 (金)	米粉パン	牛乳	鶏肉としめじのコンソメスープ ミートソースマカロニ・みかんゼリー(学配)	米粉パン マカロニ さとう、ゼリー	牛乳 とり肉 ふたひき肉	小松菜、にんじん しめじ、玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	588	27.5	9月2日 コーンポタージュ 9月7日 チキン照り焼き
20 (火)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・ホイコーロー ごま付き小魚	ごはん ワンタン、ごま油 さとう、ごま	牛乳 とり肉、ふた肉 みそ、小魚	チンゲン菜、にんじん 干しいだけ、もやし 長ねぎ、キャベツ、ピーマン 竹の子、しょうが、にんにく	530	26.5	
21 (水)	ごはん	牛乳	大根と厚揚げのみそ汁・ほっけ塩焼き ふきの炒め物	ごはん さとう、ごま油	牛乳 あつあげ、みそ ほっけ塩焼き さつまあげ	大根、にんじん ほうれん草、長ねぎ 干しいだけ、ぶき こんにゃく	532	25.1	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム コーン、きゅうり
22 (木)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク・わかめサラダ 野菜入り和風ドレッシング・ヨーグルト(学配)	麦ごはん じゃがいも 米油 ドレッシング	牛乳 ふた肉 スキムミルク わかめ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム コーン、きゅうり	650	22.0	
26 (月)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・さば照り焼き きんぴらごぼう	ごはん さとう、ごま油 ごま	牛乳 たまご、とうふ みそ、さつまあげ さば照り焼き	玉ねぎ、にんじん 干しいだけ 長ねぎ、ごぼう こんにゃく	550	23.1	今月の青森産品 《青森産》 米(つがるロマン) 《青森県産》 牛乳・パン・せんべい
27 (火)	ごはん	牛乳	あさりとしめじのみそ汁・たれ付きつくねハンバーグ ゆで野菜(大根、きゅうり)・焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳 あさり、とうふ 油あげ、みそ たれ付きつくねハンバーグ	しょうが、小松菜 にんじん 長ねぎ、大根 きゅうり	579	24.8	
28 (水)	ごはん	牛乳	肉じゃが・えびシュウマイ 切り干し大根の炒め物	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	牛乳 ふた肉 えびシュウマイ さつまあげ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく えだ豆、切り干し大根 干しいだけ	584	23.7	りんごジュース・アツプルソース 竹の子、ピーマン にんじん、にんにく しょうが
29 (木)	ごはん	牛乳	キムチスープ・チンジャオロースー プリン(学配)	ごはん さとう、ごま油 てんぷん、プリン	牛乳 チキンボール あつあげ みそ、ふた肉	白菜、もやし、長ねぎ 竹の子、ピーマン にんじん、にんにく しょうが	597	23.1	
30 (金)	りんごパン	牛乳	クリームシチュー・ほうれん草とコーンのソテー プレーンオムレツ・ケチャップ	りんごパン じゃがいも バター	牛乳 とり肉、チーズ オムレツ	玉ねぎ、にんじん パセリ ほうれん草、コーン	688	29.5	五目野菜の甘酢肉団子 根菜入りとりだんご

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。 ◆ 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お願いいたします。

◆ 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。

- * 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。)
- * ●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 教育委員会事務局学校給食課(TEL:017-718-1864) 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)														その他																							
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	いか	いわし	オレシ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	やまいも	りんご	ゼラチン	魚卵	たまご	味噌	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類					
8/24	水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		もやしと豆腐のみそ汁																										●											
		いわし梅しゅうゆ煮																																					
		ゆで野菜(キャベツ、にんじん) 揚げごまドレッシング ももゼリー(学配)																																					
25	木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		どさんこ汁	○	○																																			
		キャベツ入り平つくね たまごにんじんの炒め物																																					
26	金	米粉パン																																					
		牛乳					●																																
		ミネストローネ																																					
		鶏肉のピカタ																																					
		ゆで野菜(大根、コーン、にんじん) 野菜入り和風ドレッシング																																					
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																																					
30	火	麦ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		夏野菜カレー 杏仁フルーツ																																					
31	水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		液状ヨーグルト(いちご) 豚汁																																					
		若鶏ごま照り焼き 煮あえっこ【青森県の郷土料理】																																					
9/1	木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		せんべい汁																																					
		五目野菜の甘酢肉団子(2こ) ひじきの炒め物																																					
2	金	食パン																																					
		牛乳					●																																
		コーンポタージュ																																					
		チキンゲチャップ煮																																					
		ゆで野菜(キャベツ、きゅうり) マヨネーズ りんごジャム																																					
5	月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		りんごジュース																																					
		さつま汁																																					
6	火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		五目春雨スープ																																					
		ポークシューマイ(2こ) チンゲン菜の中華炒め																																					
7	水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		せんぎり汁																																					
		チキン照り焼き ゆで野菜(もやし、小松菜) 揚げごまドレッシング																																					
8	木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		豆乳担々スープ																																					
9	金	えびボールのチリソース炒め																																					
		角チーズ(学配)																																					
		ニューコッパン																																					
		牛乳					●																																
12	月	ポトフ																																					
		チーズ入りデミソースハンバーグ																																					
		ゆで野菜(キャベツ、コーン、にんじん) ノンオイルイタリアンドレッシング																																					
		和なしゼリー(学配)																																					
13	火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○													
		牛乳					●																																
		マーボー豆腐																																					
		シューロンポー リャンパンサンスー 中華ドレッシング																																					

※裏面にもあります。

☆☆☆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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。☆☆☆

