



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。

10月 食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

単独給食実施校

保護者の皆様の負担が軽くなります！！

10月から給食費が無償化となりました

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				
3 (月)	ごはん		たこボールスープ、米粉ギョウザ(2こ)、ブルーベリーゼリー ひじきサラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん サラダ油、ゼリー ドレッシング	たこボール、ぶた肉 米粉ギョウザ ひじき	白菜、竹の子、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ きゅうり、コーン	八杯豆腐 【青森県の郷土料理】
4 (火)	ごはん		いもち汁、アレルギー対応さばみそ煮 豚肉とメンマの炒め物	ごはん いもち ごま油、ごま さとう	とり肉、油あげ さばみそに ぶた肉	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、メンマ しめじ	八杯豆腐の名前の由来 は、「八杯おかわりするほど 美味しい」「だし汁を6 杯、しょうゆ1杯、酒1杯 合わせて8杯で作るから」 といわれています。豆腐を 拍子木切りにし、だし汁と しょうゆで味つけをして、 でんぷんでとろみをつけた 下北地方の郷土料理です。 6日の給食に、取り入れ ています。
5 (水)	米粉めん		みそコーンラーメン、手作りかぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根・きゅうり)、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん、ごま油、ごま サラダ油、でんぷん さとう、コーンフレーク ドレッシング	ぶた肉、みそ	長ねぎ、キャベツ、にんじん メンマ、干ししいたけ、コーン にんにく、しょうが、かぼちゃ 玉ねぎ、大根、きゅうり	
6 (木)	ごはん		八杯豆腐【青森県の郷土料理】 鶏肉とれんこんの炒め物、アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん でんぷん、ごま さとう、ごま油 パンナコッタ	とうふ、とり肉	えのき、干ししいたけ にんじん、長ねぎ れんこん、いんげん	
7 (金)	米粉食パン		さつまいもポタージュ、アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(キャベツ・コーン)、アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン さつまいも ドレッシング	とり肉、豆乳 ソーセージステーキ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、コーン	
11 (火)	ごはん		根菜入り鶏団子ときのこのみそ汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐、五目きんぴら	ごはん ごま、ごま油 さとう	根菜入りとりだんご 油あげ、みそ、ぶた肉 彩り野菜とうふ	しめじ、もやし、にんじん 長ねぎ、ごぼう、こんにゃく 平さやいんげん	
12 (水)	米粉めん		天ぷらうどん・ちくわと野菜の手作りかき揚げ 白菜と小松菜のおひたし(しょうゆ)、アレルギー対応いもけんぴ小魚	米粉めん 米粉、でんぷん サラダ油、さつまいも	とり肉、油あげ ちくわ、小魚	ふき、ぜんまい、えのきだけ 細竹、にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、白菜、小松菜	
13 (木)	ごはん		肉じゃが、にんじんしりしり アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ	ごはん じゃがいも、さとう ごま油、サラダ油	ぶた肉 ごぼう入りつくねハンバー グツナ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく	希望献立アンケート
14 (金)	米粉食パン		白菜とベーコンの豆乳スープ 米粉マカロニミートソース炒め	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油	ベーコン 豆乳、ぶたひき肉 大豆	白菜、にんじん、小松菜 玉ねぎ、マッシュルーム トマト、にんにく	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。
17 (月)	ごはん		豚汁、アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ 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 じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、みそ チキンハンバーグ	玉ねぎ、キャベツ にんじん、ごぼう、長ねぎ 切り干し大根、きゅうり コーン	
18 (火)	ごはん		わかめスープ、炒めビビンパッ カットりんご(早生ふじ)	ごはん ごま、さとう ごま油	とり肉、わかめ とうふ、なると ぶたひき肉、みそ	にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、もやし ほうれん草、ぜんまい、りんご	10月4日 いもち汁
19 (水)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン、アレルギー対応ポテト付きささみカツ 小松菜とにんじんのおひたし(しょうゆ)	米粉めん サラダ油	ぶた肉、なると にほし粉 ポテト付きささみカツ	長ねぎ、もやし、メンマ 干ししいたけ 小松菜、にんじん	10月12日 天ぷらうどん
20 (木)	ごはん		しょうがみそおでん、ひき肉と白菜の炒め物 アレルギー対応韓国のり	ごはん さとう、ごま油 でんぷん	ちくわ、たこボール がんもどき、こんぶ みそ、ぶたひき肉 高野とうふ、のり	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、白菜、ピーマン	10月18日 ビビンパッ
21 (金)	米粉食パン		米粉マカロニのコンソメスープ、アレルギー対応海鮮ハンバーグ、りんごジャム ゆで野菜(小松菜・にんじん・コーン)、アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン 米粉マカロニ ドレッシング、ジャム	とり肉 海せんハンバーグ	しめじ、にんじん、玉ねぎ 小松菜、コーン	
24 (月)	ごはん	りんごジュース	さつまいものみそ汁、さば塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん さつまいも サラダ油、さとう	油あげ、みそ さば塩焼き ちくわ	りんごジュース 小松菜、にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、切り干し大根	今月の青森産品
25 (火)	ごはん		ポークカレー、ゆで野菜(ブロッコリー・コーン・にんじん) アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、豆乳	にんじん、玉ねぎ アップルソース ブロッコリー、コーン	《青森市産》 米(つがるロマン)
26 (水)	米粉めん		きつねうどん、コーン入りマッシュポテト アレルギー対応米粉カップケーキ(いちご味)	米粉めん さとう、じゃがいも 米粉カップケーキ	油あげ、とり肉 なると、豆乳	ふき、ぜんまい、えのきだけ 細竹、にんじん、長ねぎ コーン、玉ねぎ、パセリ	カットりんご 《青森県産》
27 (木)	ごはん		ねりごまみそ汁、ます塩焼き すき昆布の炒め煮	ごはん ごま、さとう サラダ油	とり肉、みそ ます塩焼き こんぶ、ぶた肉	大根、小松菜、にんじん ごぼう、こんにゃく	ぶた肉、ごぼう ポークフランフルト
28 (金)	米粉食パン		ポトフ、いちごジャム ツナサラダ、アレルギー対応マヨネーズソース	米粉食パン じゃがいも マヨネーズソース ジャム	ポークフランフルト ツナ	にんじん、玉ねぎ、しめじ キャベツ	ごぼう入りつくねハンバー グ 根菜入りとりだんご
31 (月)	ごはん		厚揚げと山菜のみそ汁、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、アレルギー対応黒糖大豆	ごはん 春雨、さとう サラダ油	厚揚げ、みそ キャベツ入り平つくね ぶたひき肉 高野とうふ、黒とう大豆	ふき、ぜんまい、えのきだけ 細竹、にんじん ごぼう、長ねぎ	りんごジャム、りんごジュース アップルソース

◆調味料はすべてアレルギー対応のものを使っています。

◆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ゼリー、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。

◆りんごジュースの空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。

