



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

保護者の皆様の負担が軽くなりました！！

*** 10月から給食費が無償化となりました***

単独給食実施校

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				
1 (火)	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 アレルギー対応さばみそ煮・豚肉といんげんの炒め物	ごはん じゃがいも さとう ごま油	とうふ、わかめ 油あげ、みそ さばみそに ぶた肉	長ねぎ、にんじん いんげん、干しいたけ こんにゃく、しょうが	立冬
2 (水)	米粉めん		しょうゆラーメン・アレルギー対応なすのポテトグラタン・ゆで野菜（小松菜、コーン） アレルギー対応イタリアンドレッシング・アレルギー対応ごま付き小魚	米粉めん ごま ポテトグラタン ドレッシング	ぶた肉 わかめ なると 小魚	にんじん、メンマ 白菜、長ねぎ 小松菜、コーン	11月7日から立冬です。立冬とは【冬の始まりの日】のことです。体調を崩しやすい時期になります。立冬に旬を迎えるさつまいもやりんご、かぼちゃから栄養をとり、冬にそなえて身体の準備をしましょう。
4 (金)	ごはん		じゃがいものコンソメスープ・ピラフの具 ぶどうゼリー	ごはん じゃがいも サラダ油 ゼリー	とり肉 ベーコン	にんじん、しめじ、 玉ねぎ、マッシュルーム ピーマン	立冬に旬を迎えるさつまいもやりんご、かぼちゃから栄養をとり、冬にそなえて身体の準備をしましょう。
7 (月)	ごはん	りんごジュース	さつまいも・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き ひじきと大豆の炒め物	ごはん さつまいも さとう サラダ油	ぶた肉、みそ とり肉しょうが焼き ひじき、ちくわ 大豆	こんにゃく、大根 にんじん、長ねぎ 干しいたけ りんごジュース	もやりんご、かぼちゃから栄養をとり、冬にそなえて身体の準備をしましょう。
8 (火)	ごはん		中華スープ・アレルギー対応きんぴら肉団子（2こ） リャンバンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、春雨 ドレッシング ごま油	ぶた肉 なると きんぴら肉だんご	竹の子、にんじん 長ねぎ、きゅうり 干しいたけ	八甲田牛を味わおう！
9 (水)	米粉めん		あんかけうどん・手作りかぼちゃコロッケ 白菜とにんじんのおひたし（しょうゆ）	米粉めん でんぶ コーンフレーク サラダ油、さとう	ぶた肉	大根、長ねぎ にんじん、干しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ 白菜、しょうが	八甲田牛は、日本短角種とい品種で黒毛和牛と同じ【和牛】に分類されます。赤身が多いため、しっかりと噛みごたえと肉本来のおいしさが味わえます。
10 (木)	ごはん		豆腐のみそ汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ いも団子のそぼろ煮	ごはん いもち さとう でんぶ	とうふ みそ チキンハンバーグ ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ もやし、干しいたけ 玉ねぎ、えだ豆	15日にのぎんぴらごぼうに使用しているので、よく味わってみてくださいね。
11 (金)	米粉食パン		キャベツのクリーム煮・アレルギー対応ポークウインナー（2こ） ゆで野菜（ほうれん草、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 じゃがいも サラダ油 ドレッシング	とり肉 豆乳 ポークウインナー	キャベツ、にんじん 玉ねぎ、ほうれん草 コーン	八甲田牛を味わおう！
14 (月)	ごはん		わかめスープ・アレルギー対応キャベツ入り平つくね メンマと糸こんにゃくの炒め物	ごはん ごま油 ごま	とうふ わかめ キャベツ入り平つくね ぶた肉	にんじん、コーン 長ねぎ、干しいたけ こんにゃく、メンマ ピーマン	八甲田牛を味わおう！
15 (火)	ごはん		県産鶏と大根のみそ汁・手作り海鮮カツ 八甲田牛入り県産きんぴらごぼう・みかんゼリー	ごはん、でんぶ ごま、ごま油 コーンフレーク サラダ油、ゼリー	とり肉 とうふ、みそ 海せんハンバーグ 牛肉	大根、にんじん 小松菜、干しいたけ 長ねぎ、ごぼう	八甲田牛を味わおう！
16 (水)	米粉めん		五目塩ラーメン・米粉ギョウザ（2こ）・海藻サラダ アレルギー対応和風ドレッシング・アレルギー対応黒糖大豆	米粉めん ごま油 サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、なると 米粉ギョウザ、黒とう大豆 わかめ、赤とさかのり 白とさかのり、くわわかめ	メンマ、キャベツ 干しいたけ、長ねぎ にんじん、もやし	希望献立アンケート
17 (木)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応照り焼きハンバーグ 県産切り干し大根の炒め物	ごはん きりたんぼ サラダ油	とり肉 照り焼きハンバーグ ぶた肉	にんじん、ごぼう 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、切り干し大根	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。
18 (金)	米粉食パン		県産野菜のミネストローネ・アレルギー対応ソーセージステーキ ビーンズサラダ・アレルギー対応コーンクリーミードレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング	ポークフランスフルト ソーセージステーキ きんとき豆、大豆 白いんげん豆、青大豆	コーン、玉ねぎ にんじん、いんげん しめじ、トマト キャベツ	11月 15日 みかんゼリー
21 (月)	ごはん		県産野菜の豚汁・手作りホキ煮魚 ふきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう サラダ油	ぶた肉 みそ 油あげ ホキ	玉ねぎ、にんじん、大根 長ねぎ、ふき、こんにゃく ごぼう、しょうが	今月の青森産品
22 (火)	ごはん	りんごジュース	春雨スープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油 でんぶ	とり肉 ぶた肉 ポテト付きささみカツ	もやし、にんじん チンゲン菜、干しいたけ 竹の子、ピーマン、にんにく しょうが、りんごジュース	今月の青森産品
24 (木)	ごはん		なめこのみそ汁・ほたてと野菜のみそ煮 アレルギー対応プリン	ごはん じゃがいも プリン	わかめ 油あげ、みそ ほたて、とうふ	なめこ にんじん ほうれん草 長ねぎ	今月の青森産品
25 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・いちごジャム・アレルギー対応鶏肉マーマレード焼き ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン ジャム ドレッシング	とり肉 豆乳 とり肉マーマレード焼き	コーン、玉ねぎ にんじん、キャベツ きゅうり、パセリ	今月の青森産品
28 (月)	ごはん		カラフルつみれと豆腐のすまし汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐・にんじんと春雨の炒め物	ごはん サラダ油 春雨 さとう	つみれボール とうふ、彩り野菜とうふ ぶたひき肉 高野とうふ、ちくわ	長ねぎ にんじん しめじ	今月の青森産品
29 (火)	ごはん		チキンカレー フルーツポンチ	ごはん じゃがいも サラダ油 ゼリー	豆乳 とり肉	玉ねぎ、にんじん おうとう、パイナップル アップルソース	今月の青森産品
30 (水)	米粉めん		山菜うどん・ホキ米粉カツ・ゆで野菜（大根、にんじん） アレルギー対応コーンクリーミードレッシング・アレルギー対応豆乳パンナコッタ	米粉めん、さとう サラダ油 ドレッシング パンナコッタ	油あげ ぶた肉 ホキ米粉カツ	ふき、ぜんまい、 えのきたけ、細竹 長ねぎ、にんじん 大根	今月の青森産品

◆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。