青森市中学校給食センター

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

【A】 学校名(浪打·南·油川·横内·新城·甲田·浦町·戸山·三内)

ı					1、成打。用。油川。便闪。利坝。中田。用町。尸田。二闪)	ナード ~	→	> 1 11	アウリ	
実施		主食	飲み物	\angle	献 立 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 群	エネル ギー (K c a 1)	たんぱく 質 (g)
1	火	ニューコッペパン	牛乳	А	あさり入りトマトスープ・県産ポークメンチカツ・ゆで野菜(ほうれん草、人参)・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、あさり、鶏肉 ポークメンチカツ	にんにく、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、トマト パセリ、ほうれん草	ニューコッペパン サラダ油 ドレッシング	842	32.6
2	水	麦ご飯250g	牛乳	Α	ハヤシライス・ウインナーといんげんのソテー・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク ウインナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム いんげん、パイン	麦ご飯、じゃがいも バター	882	27.2
4	金	米飯230g	牛乳	Α	◎生姜みそおでん・ねぎたま焼・ゆで野菜(切干大根、コーン)・中華ドレッシング・カットりんご【早生ふじ】(学配)	牛乳、ちくわ、うずら卵 がんもどき、結び昆布 ねぎたま焼	切干大根、人参、しょうが コーン、りんご 大根	米飯、ドレッシング (こんにゃく)	776	27.8
7	月	米飯230g	牛乳	Α	いももち汁・さばみそ煮・ゆで野菜(小松菜、キャベツ)・シーザードレッシング	牛乳、鶏肉、さばみそ煮	長ねぎ、人参、ごぼう、小松菜 キャベツ	米飯、いももち ドレッシング	707	27.1
8	火	米粉パン	牛乳	Α	クラムチャウダー・チキンフィレオ・ラタトゥイユ	牛乳、あさり、鶏肉 粉チーズ、ひよこ豆 チキンフィレオ	にんにく、しめじ、玉ねぎ 人参、パセリ、なす、ピーマン トマト、パプリカ	米粉パン、じゃがいも サラダ油	920	45.1
9	水	米飯250g	牛乳	Α	ビビンパ丼・彩り野菜豆腐・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豚肉 彩り野菜豆腐	もやし、人参、白菜キムチ ほうれん草、竹の子 切干大根、パイン	米飯、ごま油 カットゼリー	814	27.9
10	木	ゆで中華	牛乳	Α	野菜タンメン・ポテトのオーブン焼・ゆで野菜(れんこん、人参)・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豚肉、なると	メンマ、キャベツ もやし、れんこん、人参	ゆで中華、ドレッシング ごま ポテトのオーブン焼	681	27.9
11	金	米飯230g	牛乳	А	つくね汁・棒ギョウザ・ふきの炒め物	牛乳、チキンボール 豆腐、棒ギョウザ ツナ	ほうれん草、長ねぎ、ふき 人参	米飯、サラダ油	727	27.7
14	月	米飯230g	牛乳	Α	五目中華スープ・県産コーンシュウマイ(2個)・春雨マーボー炒め・ヨーグルト(学配)	牛乳、豆腐 コーンシュウマイ 豚ひき肉、ヨーグルト	もやし、人参、長ねぎ、にら しょうが、にんにく、玉ねぎ ピーマン、パプリカ	米飯、ごま油、春雨サラダ油	703	27.1
15	火	雪人参パン	牛乳	Α	〇八甲田牛入りミネストローネ・県産照焼ハンバーグ・ゆで野菜(ブロッコリー、人参)・フレンチドレッシング	牛乳、牛肉、大豆 照焼ハンバーグ	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、ブロッコリー、パセリ	雪人参パン ドレッシング	750	31.1
16	水	米飯230g	牛乳	Α	ごまみそ汁・ほっけ塩焼・小松菜ともやしのおひたし・ぽん酢・果肉入りりんごゼリー(学配)	牛乳、豆腐、豚肉 ほっけ塩焼	人参、ごぼう、長ねぎ 小松菜、もやし	米飯 ねりごま 果肉入りりんごゼリー	713	30.9
17	木	ゆでうどん	牛乳	А	きつねうどん・おからコロッケ・ソース・竹の子の炒め物・ワッフルドック(学配)	牛乳、鶏肉、油揚 かまぼこ おからコロッケ、豚肉	人参、長ねぎ、わらび しょうが、にんにく、竹の子 ピーマン、パプリカ	ゆでうどん、サラダ油 ごま油、ワッフルドック	820	32.9
18	金	麦ご飯250g	牛乳	А	ポークカレー・わかめサラダ(わかめ、キャベツ)・和風ごまドレッシング・りんご缶	牛乳、豚肉、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、キャベツ りんご、アップルソース	麦ご飯、じゃがいも ドレッシング	842	25.8
21	月	米飯230g	りんごジュー	Α	豚汁・さばのねぎ塩焼・切干大根の炒め物	豚肉、高野豆腐 さばのねぎ塩焼 さつま揚	りんごジュース、人参、長ねぎ ごぼう、切干大根	米飯、じゃがいも サラダ油	775	24.6
22	火	食パン	牛乳	Α	コンソメスープ・チーズオムレツ・ツナといんげんの炒め物・パテキャラメル	牛乳、豚肉 チーズオムレツ ツナ	玉ねぎ、人参、もやし キャベツ、長ねぎ、いんげん コーン、パセリ	食パン、バター パテキャラメル	729	32.0
24	木	ゆで中華	牛乳	Α	みそラーメン・キャベツ入り平つくね・ゆで野菜(きゅうり、人参)・和風乳化ドレッシング	牛乳、豚肉、なると キャベツ入り平つくね	メンマ、もやし、コーン 長ねぎ、きゅうり、人参	ゆで中華、ドレッシング ごま	692	29.1
25	金	米飯250g	牛乳	А	四川風マーボー丼・小籠包・マンゴー入り杏仁	牛乳、豆腐 豚ひき肉 小籠包、大豆	長ねぎ、人参、キャベツ にんにく、しょうが、マンゴー	米飯、ごま油 杏仁豆腐	822	28.4
28	月	米飯230g	牛乳	А	野菜ボールスープ・ハンバーグ・ソース・ミックスベジタブルソテー	牛乳、野菜ボール、豆腐 ハンバーグ	人参、もやし、長ねぎ たもぎたけ、小松菜 コーン、いんげん	米飯、バター	735	27.5
29	火	ニューコッペパン	牛乳	А	かぼちゃポタージュ・ソーセージステーキ・茎わかめサラダ(茎わかめ、きゅうり)・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、鶏肉、粉チーズ ソーセージステーキ 茎わかめ	玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、きゅうり かぼちゃ	ニューコッペパン	863	33.8
30	水	米飯230g	牛乳	А	長いもすいとん・いわしりんごソース煮・★貝焼きみそ風煮	牛乳、鶏肉 いわしりんごソース煮 ほたて、卵	人参、ごぼう、しめじ、玉ねぎ	米飯、長いもすいとん 板ふ	768	34.5
						<u> </u>	<u> </u> 献立は都合によ	10 - 1 - 1 - 1 - 1		

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 「ヨーグルト」「果肉入りりんごゼリー」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) ※ 「りんごジュース」のカラ容器は、業者が回収します。
- © 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。

11月4日(金)			
「生姜みそおでん」があります。 戦後、青森駅周辺にできた屋台で提供された「おでん」に由来するといわれています。 冬の厳しい寒さの中、青函連絡船の乗客の体が少しでも温まるように、生姜をすり入れたみそだれをおでんにかけたところ、喜ばれ広まったものです。 喜ばれ広まったものです。 「生姜みそおでん」があります。 さまざまな特産品がある食材の宝庫です。給食では、できるだけ「地産地消」を心がけています。生産地は主に北海道・北東北で生産頭数も少ないことから「地方特定品種」にも指定され、全国的にも希少価値の高い品種です。よく見る白黒模様のホルスタイン種、真っ黒の黒毛和種とは異なり、八甲田牛は茶色の恵みを味わい			,
	「生姜みそおでん」があります。 戦後、青森駅周辺にできた屋台 で提供された「おでん」に由来 するといわれています。 冬の厳しい寒さの中、青函連 絡船の乗客の体が少しでも温ま るように、生姜をすり入れたみ そだれをおでんにかけたところ、	さまざまな特産品がある食材の宝庫です。給食では、できるだけ「地産地消」を心がけています。11月は、その地場産物が豊富に出回る月です。そこで、14日から18日の給食は、特に青森県産品を多く使用しています。生産者の苦労を思いながら、感謝してふるさとの恵みを味わい	角種である八甲田牛がはいっています。生産地は主に北海道・北東北で生産頭数も少ないことから「地方特定品種」にも指定され、全国的にも希少価値の高い品種です。 よく見る白黒模様のホルスタイン種、真っ黒の黒毛和種とは異なり、八甲田牛は茶色



30日(水) ★貝焼きみそ風煮

(青森県の郷土料理)

貝焼きみそは青森県の津軽地方および下北地方の郷土料理です。ほたての産地として昔から有名だった陸奥湾で、大きな(15~20cm位)ほたてが獲れた時に、その貝殻を鍋の代わりにして魚介類を入れみそを溶き入れたのが始まりと言われています。

昔は卵が貴重だったため、主に病人や産後の女性が栄養食として食べていました。 養殖ほたてが主流となった現在では、漁民の生活が安定した 半面、「貝焼きみそ」に適した大ぶりの貝殻が手に入りづらく

□ なりました。□ 津軽出身の作家太宰治は著書「津軽」の中で「貝焼きみそ」

への憧れを綴っています。



- * 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。〇は同一工場、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。

	食物アレルギーがあり、自分で取り 	特定原材料	(表示義務)	CV18	特定原	材料	いた準ずる	る(表示	の奨励)		ノにの場でし				<u>!</u> その他		
実施日	献立名	えか小っぴに麦し	A (表示義務) そ 卵 乳 落 アー ボ	あわびいくら	オレンジカシューナッツ		くごさけるまけみ	さ太郎	鶏 バ 豚 : 肉 ナ 肉 : 	まったけ	りんご りんご	きたトートートートーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	味 里噌 芋	よ も 類 ぎ	類	果 物 類	種 実 類
	ニューコッペパン 牛乳		0 0 0 0			-	00	0	000	0	00						
1日 (火) Δ	本 あさり入りトマトスープ 県産ポークメンチカツ ゆで野菜(ほうれん草、人参) サウザンアイランドドレッシング	000				0	0								アサリ	オリーブオイル	
2日 (水) A	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス		00	O		0	000				00						
(水)	・ ハッシフィス ウインナーといんげんのソテー パイン缶 米飯 牛乳	0	00	0		0	000		• •		00					パインアップル	
48 ,	生姜みそおでん	00	• 0				00		0 0		00		•	魚肉(スケソウダラ、イトヨリ、タチウオ)、風味原料(かつお節 粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
(金) Д	ねぎたま焼 ゆで野菜(切干大根、コーン)													かつおだし汁		食酢(りんご)	
	中華ドレッシングカットりんご【早生ふじ】(学配)				0 0	+ +					•			かつお節エキス		リンゴ	食用植物油脂(ごま)
70	米飯 牛乳 いももち汁		00	0		0	000				00			かつおふし			
7日 (月) A	A さじらり		0											さば			
	シーザードレッシング 米粉パン		0 0 0 0		0	00	00	•	000	0	00			アンチョビソース			
8日 (火)	牛乳 クラムチャウダー	000				0			• •			•			アサリ、ほたてエキスパウダー	-	
	チキンフィレオ ラタトゥイユ		00			0	0		• •	-		•				オリーブオイル	
9日 🔒	米飯 牛乳	0		0			000	00	0 0	***************************************	00			カツオエキス		りんご	ごま油、いりごま、食用ご
(水) Д	A ビビンパ丼 彩り野菜豆腐		0			0	• 0			0				魚肉すり身(たら、いとより)、かつおエキス			ま油
	パイン入りマスカットゼリー ゆで中華		0													ぶどう果汁、パインアップル	
10日 (木)	牛乳 野菜タンメン		0			0	• 0				0			すけそうたら、いとより、かつおエキス			白胡麻
	* ポテトのオーブン焼き ゆで野菜(れんこん、人参) 焙煎ごまドレッシング	000	0	0		O	0		000	0	0 • •					ウスターソース(りんご)	ごま
	た然とよ下レッシング *** * 米飯	0	00	0			000	00	0 0		00						
11日 (金)	へ つくね汁 棒ギョウザ	000	00	0	0	0		0 •		0	00			焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし			
	ふきの炒め物	•	0				00		0 0	0				風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウ ダー、きはだまぐろ			
	米飯 牛乳	0	00	0			000				00			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
(月)	A 五目中華スープ 県産コーンシュウマイ(2個)	000	00	0			000				00						ごま油
	春雨マーボー炒め ヨーグルト(学配)		•			0					•			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)	
1 5 0	雪人参パン 牛乳 ハ田田は 3 のミネストローネ		0000		0		00			O	00						
15日 (火)	八甲田牛入りミネストローネ県産照焼ハンバーグゆで野菜(ブロッコリー、人参)	000		0			000				00						
	フレンチドレッシング 米飯	0	00	0		(000	00	0 0		00					濃縮レモン果汁	
	牛乳でまみそ汁													かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、か			白ごま
16日 🔒	ほっけ塩焼	0	0	0		0					0			つおパウダー ホッケ			
16日 (水)	・ 小松菜ともやしのおひたし 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	
	果肉入りりんごゼリー(学配)															りんごピューレ、りんご果肉、 りんご果汁、香料(リンゴフ	
	ゆでうどん		0													レーバー)	
	牛乳													魚肉(スケトウダラ)、ハモエキス、魚醤(いわし)、かつおふし、 かつおだし(かつお節、かつおエキス)、かつお節エキス、合			
17日 A	きつねうどん					0	0			0	0			わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干い わし)、煮干エキス、かつおエキス			
	おからコロッケ	00		0		00	000		• 0 •		00			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	
	竹の子の炒め物		0			0	• 0		• •	0			•		オイスターエキス	ガー(ぶどう) りんご酢(りんご)	食用ごま油
	ワッフルドック(学配)麦ご飯牛乳	0	00	0		(000	00	0 0	000000000000000000000000000000000000000	00						
18日 Д	イ ポークカレー わかめサラダ(わかめ、キャベツ)	00				0				0				かつお節エキス		りんご	
	和風ごまドレッシング りんご缶								•					かつお節エキス	ほたてエキス	りんご	ごま油、ごま
	米飯 りんごジュース	0	00	0	0 0		000	00	0 0	0	00					りんご	
21日 Д	豚 汁					0			0 •					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 ゴマサバ		塩だれ(レモン果汁、柑橘果	塩だれ〔植物油(ご主) ご
	さばのねぎ塩焼													魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉		皮)	ま〕
	切干大根の炒め物 食パン		0 0 0 0		0	00	0 0	0	000	0	00			末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
22日 (火)	4 コンソメスープ チーズオムレツ	000				0	0					•		かつおだし			
	ツナといんげんの炒め物 パテキャラメル													きはだまぐろ			
	ゆで中華 牛乳																
24日 (木)	みそラーメン		0			0	• 0				0	•		すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら) 鰹節	魚介エキス(ほたて)	ウスターソース(りんご)	ごま油(ごま)、白胡麻、食 用植物油脂(ごま)
	* キャベツ入り平つくね ゆで野菜(きゅうり、人参)	0	00		0	0	0			0	• 0				無ガエイス(はたて)	醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オ	
	和風乳化ドレッシング 米飯		00	0			000	00	0 0	положностью положного доположного	00					レンジ、みかん)	
258 .	牛乳 四川風マーボー丼													焼成カルシウム(鱈、鰹)、魚醤(ほっけ)	かきエキス		ごま油、植物性油脂(ごま油) 食用ごま油
(金)	小籠包					0	•								かきエキス調味料		油)、食用ごま油植物油脂(ごま)
	マンゴー入り杏仁 米飯	0	00	0			000	00	0 0	***************************************	00				貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー	杏仁パウダー
200	牛乳 野菜ボールスープ					700000000000000000000000000000000000000	•							いとよりすり身、かつお節エキス、焼成カルシウム(鱈、鰹)、 魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
28日 (月)	ハンバーグ													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	
	ソース ミックスベジタブルソテー									-		•				ガー(ぶどう)	
	ニューコッペパン 牛乳		0 0 0 0		0		00		000								
29日 (火)	ソーセージステーキ 		0 0		0	0	0	0		0	00				ほたてエキスパウダー		
	茎わかめサラダ(茎わかめ、きゅうり) ノンオイル青じそドレッシング 米飯		00	0		(000	00	0 0		00			かつおぶしエキス			
300	牛乳													かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、か			
(水) Д	A 長いもすいとん いわしりんごソース煮		0			00								つおパウダー いわし		濃縮りんご果汁	
	貝焼きみそ風煮	00		0		***************************************				полнаниченнями				風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウ ダー	ほたてがい		