11月 こんだてのおしらせ

令和4年度

青森市浪岡学校給食センター

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*****

実施日	こんだて 主食	のみもの	おかずるい	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	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
1 (火)	ごはん	牛乳	ほたてとなめこのみそ汁・厚焼きたまご・りんごとお米のプリン バサラコーンクリームチーズポテトサラダ	ごはん じゃがいも りんごとお米のプリン	牛乳、ほたて とうふ、みそ あつ焼きたまご チーズ	なめこ、長ねぎ にんじん、ピーマン コーン	小 625 中 773	小 26.1 中 30.9
2 (水)	ごはん	牛乳	パンプキンポタージュ たれ付きチキンハンバーグ・彩りピラフの具	ごはん バター でんぷん	牛乳、ベーコン たれつき チキンハンバーグ とり肉	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ えだ豆、コーン ピーマン	小 668 中 833	小 27.3 中 32.0
4 (金)	ごはん	りんごジュース	白菜のみそ汁・きんぴら肉団子（２個） ひじきと大豆の炒め物	ごはん 米油 さとう	高野どうふ、みそ きんぴら肉団子 ひじき、さつまあげ 大豆	白菜、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく りんごジュース	小 517 中 645	小 15.5 中 19.1
7 (月)	ごはん	牛乳	いももち中華スープ・たれ付きかに玉 もやしときくらげの中華みそ炒め	ごはん いももち、ごま油 さとう、でんぷん	牛乳、とり肉 たれつきかに玉 ぶた肉、みそ	にんじん、大根 長ねぎ、玉ねぎ きくらげ、にら もやし	小 607 中 760	小 24.2 中 28.8
8 (火)	ごはん	牛乳	キャベツとじゃがいものコンソメスープ ハンバーグ・チーズ入りハンバーグソース	ごはん じゃがいも	牛乳 とり肉 ハンバーグ チーズ	キャベツ、にんじん パセリ、こまつな マッシュルーム、玉ねぎ	小 611 中 753	小 27.9 中 32.3
9 (水)	ごはん	牛乳	油あげと根菜のみそ汁・ひじき入り平つくね 白菜とコーンの炒め物	ごはん 米油	牛乳 油あげ、みそ ひじき入り平つくね とり肉	にんじん、ごぼう 大根、長ねぎ 白菜、コーン	小 557 中 685	小 24.0 中 27.6
10 (木)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・あさりのバターしょうゆ炒め 米粉チョコカップケーキ	ゆでうどん 米油、バター 米粉チョコ カップケーキ	牛乳、ぶた肉 ちくわ、あさり	玉ねぎ、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ コーン、キャベツ	小 572 中 656	小 21.7 中 25.3
11 (金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショウロンポウ 春雨ともやしの和え物・中華ドレッシング	ごはん さとう、でんぷん 春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ ショウロンポウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし	小 741 中 935	小 28.8 中 34.8
14 (月)	ごはん	牛乳	県産野菜のスタミナみそ汁・カットりんご 県産たれ付き肉団子（2個）・ひき肉と切り干し大根の中華みそ炒め	ごはん、でんぷん	牛乳、みそ 県産たれつき肉だんご ぶたひき肉 とうふ	にんじん、白菜、長ねぎ ごぼう、にんにく りんご 切り干し大根、ほうれん草	小 577 中 709	小 21.5 中 25.3
15 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ・もちいなり 鶏肉の焼き肉炒め	ごはん ごま油 もちいなり でんぷん	牛乳、わかめ なると、とり肉	干ししいたけ、もやし にんじん、長ねぎ ピーマン、コーン	小 530 中 673	小 21.2 中 27.8
16 (水)	ごはん	牛乳	長いもすいとん・県産ポークハンバーグ 野菜たっぷり和風あんかけソース	ごはん 長いもすいとん 米油 でんぷん	牛乳、とり肉 県産ポーク ハンバーグ	にんじん、ごぼう 長ねぎ、玉ねぎ しめじ	小 535 中 651	小 23.3 中 25.1
17 (木)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・鶏肉のソテー チーズオムレツ・いもけんぴ小魚	米粉パン じゃがいも さとう、バター さつまいも	牛乳、小魚 チーズオムレツ ベーコン、とり肉 大豆	コーン、キャベツ にんじん、トマト 玉ねぎ、しめじ、にんにく ほうれん草、パセリ	小 697 中 901	小 33.5 中 42.4
18 (金)	ごはん	牛乳	豚汁・いわしのりんごソース煮・角チーズ ひじきとブロッコリーのサラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、ぶた肉、みそ いわしの りんごソースに ひじき、角チーズ	玉ねぎ、大根、ごぼう にんじん、糸こんにゃく 長ねぎ、ブロッコリー	小 607 中 732	小 26.8 中 30.2
21 (月)	ごはん	牛乳	春雨中華スープ・ビビンバ 豆乳プリン	ごはん 春雨、さとう ごま油、でんぷん 豆乳プリン	牛乳 ぶた肉、みそ	えのきたけ、白菜キムチ にんじん、切り干し大根 もやし、こまつな にんにく	小 559 中 735	小 22.1 中 28.3
22 (火)	ごはん	【小】液状ヨーグルト（プレーン） 【中】牛乳	肉じゃが・ねぎ玉焼き ☆八甲田牛と春雨の炒め物☆	ごはん じゃがいも さとう、春雨 ごま油	牛乳 液状ヨーグルト ぶた肉、八甲田牛 ねぎたま焼き	玉ねぎ、にんじん 糸こんにゃく、えだ豆 しめじ、にら	小 516 中 718	小 20.8 中 27.6
24 (木)	ゆで中華めん	牛乳	煮干ししょうゆラーメン コーンシュウマイ（２個）・ツナとキャベツの炒め物	ゆで中華めん 米油	牛乳 ぶた肉、なると コーンシュウマイ ツナ	もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ コーン、キャベツ	小 523 中 631	小 26.8 中 31.9
25 (金)	ごはん	牛乳	せんべい汁・みかんゼリー ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	ごはん せんべい みかんゼリー	牛乳、とり肉 ほたて、たまご とうふ、みそ	にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ ほうれん草	小 557 中 704	小 23.4 中 28.8
28 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも マスカットゼリー	牛乳 とり肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース パイン、マンゴー	小 631 中 838	小 20.4 中 25.0
29 (火)	ごはん	牛乳	わかめと油あげのみそ汁・にしん照り煮 野菜たっぷりビーフン	ごはん ビーフン ごま油	牛乳、わかめ 油あげ、みそ にしん照りに ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ キャベツ、ピーマン	小 587 中 719	小 24.1 中 27.5
30 (水)	ごはん	牛乳	ピリ辛みそ中華スープ・春巻き・おかかふりかけ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）・野菜入り和風ドレッシング	ごはん ねりごま、米油 ドレッシング	牛乳、とり肉 みそ、春まき おかかふりかけ	こまつな、もやし にんじん、長ねぎ キャベツ	小 585 中 705	小 19.1 中 22.2

ひとこと

～ 22日 ～
☆八甲田牛と春雨の炒め物☆

八甲田牛は、南部藩に伝わる「南部牛」と外来種の「ショートホーン」という角が短い牛との交配でできた、日本短角種という種類の牛です。
脂肪分がひかえめで、赤身主体のヘルシーな肉質は、うま味の強い、肉本来の味を楽しむことができます。

～ 25日 ～
ほたてのたまごみそ煮

「ほたてのたまごみそ煮」は、青森県津軽地方の郷土料理です。本来は「貝焼きみそ」といって、大きなほたての貝殻を器にして作ります。ほたて、たまご、ねぎなどをみそで混ぜ合わせた料理です。

今月の青森産品

≪青森市産品≫
米（つがるロマン、まっしぐら）
りんご

≪青森県産品≫
牛乳、小麦粉、せんべい
八甲田牛、ぶた肉、とり肉
ほたて、とうふ、なめこ
ごぼう、長いも、、じゃがいも
大根、切り干し大根
たまご、コーン、にんにく
キャベツ、ほうれん草、長ねぎ
にんじん、白菜、みそ

◆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。
◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願いします。
◆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児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願いします。
◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
★下線のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。

令和4年度11月

こんだてのおしらせ（アレルゲンつき）

青森市浪岡学校給食センター

＊ **青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、バナナ、魚卵】を使用していません。（コンタミネーションの可能性はあります）**
（コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や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ること。）
＊ 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、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが含まれている可能性があるものです。また、コンタミネーションは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、パン類のコンタミネーションは、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　青森市浪岡学校給食センター（TEL：0172-62-2257）　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）						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	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	長芋 やまいも・	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	味噌	里芋	よもぎ	魚の種類	貝類	果物類	種実類
1	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ほたてとなめこのみそ汁	○	○								○										●											●			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		
		厚焼きたまご			●		●	○									○		○		○	●	○		○			○	○	○							かつおぶしエキス			
		パサラ－ンクリームチーズポテトサラダ						●														●	●		●							●							
		りんごとお米のプリン						●														●							●									りんご果肉	
2	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		パンプキンポタージュ			●		○	●									○		○			●	●		●		○	○	○			●					ほたてエキスパウダー		
		だれ付きチキンハンバーグ			○		○	○						○			○		○			●	●		○		○		○	○									
		彩りビラフの具			●			●									○					●	●		●							●							
4	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		りんごジュース												○		○								○			○		●								りんご		
		白菜のみそ汁										○									○	●											●			かつおのふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		きんぴら肉団子（２個）																	●			●	●		●				●									リンゴジュース	ごま、植物油(ゴマ油)
		ひじきと大豆の炒め物			●																	●														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			
7	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		いももち中華スープ			●												○		●			●	●		●					●		●				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
		たれ付きかに玉	○	●	●		●	○											○			●	○		○				●							かつおだし、カニ風味蒲鉾(スケトウダラ)		りんご酢(りんご)	
		もやしときくらげの中華みそ炒め			●												○		●			●	●		●							●	●			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
8	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		キャベツとじゃがいものコンソメスープ			●												○					●	●		●					●		●							
		ハンバーグ			●																		●		●														
		チーズ入りハンバーグソース			●			●														●	●		●							●							
9	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		油あげと根菜のみそ汁										○									○	●											●			風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー、いわしの煮干し			
		ひじきいり平つくね			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○									
		白菜とコーンの炒め物			●												○					●	●		●							●						オリーブオイル	
10	木	ゆでうどん			●	○																																	
		牛乳						●																															
		カレーうどん	○	○	●							○					○				○	●	●		●							●			魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、かつお節エキス、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー、かつおのふし			
		あさりのバターしょうゆ炒め	○	○	●			●														●	●		●							●					アサリ		
		米粉チョコカップケーキ																				●																	ココアパウダー、カカオマス
11	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		マーボー豆腐			●												○		●			●	●		●							●	●			焼成カルシウム(鰹、鰹)、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)
		ショウロンポウ			●														●			●	●		●												かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		春雨ともやしの和え物																																					
		中華ドレッシング			●														●			●														かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
14	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		県産野菜のスタミナみそ汁																				●	●							●			●			風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		県産だれ付き肉団子（２個）			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○							かつお節調味液		
		ひき肉と切り干し大根の中華みそ炒め			●		○	○									○		●			●	●		●		○	○	○			●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
		カットりんご												○		○													●									リンゴ	
15	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめスープ	○	○	●														●			●	●		●					●		●				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)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		もちいなり			●																	●														かつおエキス		梅酢	
		鶏肉の焼き肉炒め			●												○		●			●	○		●				●				●					りんご	植物油脂(ごま)、胡麻、食用ごま油
16	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		長いもずいとん			●							○					○	○			●	●	●		●			●		●							かつおだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干しいわし)、煮干エキス、かつおエキス、かつおのふし			
		県産ポークハンバーグ			●																	●			●														
		野菜たっぷり和風あんかけソース			●																	●														風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
17	木	米粉パン			●		○	●	○	○				○			○	○	○			○	○	○	○		○	○	○									
		牛乳						●																															
		ミネストローネ			●		○	○														●	●		●					●		●						オリーブオイル	
		チーズオムレツ	○	○	●		●	●											○			●	○		○											かつおだし			
		鶏肉のソテー			●			●									○					●	●		●							●							
		いもけんぴ小魚	○	○	○		○	○	○																											かたくちいわし			
18	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		豚汁										○					○				○	●	○		●								●			いわしの煮干し、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		いわしのりんごソース煮			●			○														●							●							いわし		濃縮りんご果汁	
		ひじきとブロッコリーのサラダ																																					
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
		角チーズ						●																															
21	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		春雨中華スープ			●														●			●	●		●					●		●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
		ビビンバ			●												○		●		●	●	●		●				●			●	●			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
		豆乳プリン			○		○	○														●																	
22	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		【小】液状ヨーグルト（プレーン）						●														●																	
		【中】牛乳						●																															
		肉じゃが			●							○					○				●	●	○		●											風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー、かつおだし(かつお節、かつお節エキス)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干しいわし)、煮干エキス、かつおエキス、かつおのふし			
		ねぎ玉焼き			●		●															●							●							かつおだし汁		食酢(りんご)	
		八甲田牛と春雨の炒め物			●												●		●			●	●		●							●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
24	木	ゆで中華めん			●	○																																	
		牛乳						●																															
		煮干ししょうゆラーメン			●			○									○		●	○		●	●		●				○	●		●				すけそうたら、いとより、かつおエキス、魚醤(いわし)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)、いわし煮干し			食用植物油脂(ごま)
		コーンシュウマイ（２個）	○	○	●		○	○				○					○	○	○	○		●	○	○	●				○	○									
		ツナとキャベツの炒め物			●																	●	●		●							●				きはだまぐろ			
25	金	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		せんべい汁			●		○	○	○			○					○		○		●	●	●		●					●						かつおだし(かつお節、かつお節エキス)、かつお節エキス、合わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干しいわし)、煮干エキス、かつおエキス、かつおのふし	カルシウム(ほたて貝)		
		ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	○	○			●					○										●											●			かつおだし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー	ほたてがい		
		みかんゼリー																																			みかん果汁(濃縮)	
28	月	麦ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		チキンカレー			●			●									○					●	●		●		○		●			●					ほたてエキスパウダー	オリーブオイル、りんご	
		マスカットゼリー入りフルーツポンチ																																			ぶどう果汁、パインアップル、マンゴー	
29	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめと油あげのみそ汁	○	○								○									○	●											●			いわしの煮干し、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー			
		にしん照り煮			●																	●														にしん			
		野菜たっぷりビーフン			●												○		●			●	●		●							●				魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
30	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ピリ辛みそ中華スープ															○		●			●	●		●					●		●	●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)、白ごま
		春巻き	●		●			●											●			●	●		●								●				オイスターソース、XO醤(干し貝柱)		植物油脂(ごま油)
		ゆで野菜（キャベツ、にんじん）																																					
		野菜入り和風ドレッシング			●																	●	●		●					●						かつお節エキス		醸造酢(りんご)、りんご、プルーン	
		おかかふりかけ																		○																鰹節粉、味付鰹削り節(鰹削り節)			

☆☆☆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。☆☆☆