



11月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校



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			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)	ひとこと
	主食	のみの	おかず						
1 (火)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・いわし梅しょうゆ煮 豚肉といんげんの当座煮	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	牛乳 とうふ、わかめ 油あげ、みそ、ぶた肉 いわし梅しょうゆに	にんじん、長ねぎ いんげん、干しいたけ こんにゃく	578	26.8	ほたてのたまごみそ煮 【青森県の郷土料理】
2 (水)	ゆで中華めん	牛乳	塩ラーメン・ショーロンポー・ごま付き小魚 ゆで野菜 (小松菜、コーン、キャベツ)・野菜入り和風ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉、なると、小魚 ショーロンポー	にんじん、メンマ、もやし きくらげ、長ねぎ 小松菜、コーン、キャベツ	517	27.8	青森県の新鮮な野菜や 地方で、皆から食べられて きた郷土料理です。津軽地 方では【貝焼きみそ】、下 北地方では【みそかやき】
4 (金)	麦ごはん	牛乳	じゃがいもの豆乳スープ コーンピラフの具・ヨーグルト (学配)	麦ごはん じゃがいも、バター	牛乳 とり肉、豆乳 ポークウインナー ヨーグルト	にんじん、しめじ 玉ねぎ、パセリ コーン、マッシュルーム ピーマン	540	20.5	とろけて
7 (月)	ごはん	りんごジュース	肉団子と大根のみそ汁 チキン照り焼き・ひじきの炒め物	ごはん さとう ごま油	ミートボール 油あげ、みそ チキン照り焼き ひじき、ぶたひき肉	りんごジュース 大根、にんじん こんにゃく チンゲン菜、えだ豆	528	16.9	とろけて います。
8 (火)	ごはん	牛乳	豚肉と竹の子の中華スープ・春巻き リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん 米油、春雨 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると 春巻き	竹の子、にんじん えのきだけ、長ねぎ きゅうり	576	18.4	17日(木)は、 ふるさと産品給食の日
9 (水)	ゆでうどん	牛乳	あなかげうどん・チーズドッグ (学配) ゆで野菜 (大根、小松菜、にんじん)・ぼん酢	ゆでうどん でんぷん チーズドッグ	牛乳 ぶた肉、油あげ なると	白菜、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが、大根、小松菜	520	20.3	裏面の【給食だより】に詳 しく載せています。
10 (木)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ いも団子のそぼろ煮	ごはん いももち さとう	牛乳 たまご、とうふ、みそ とうふハンバーグ ぶたひき肉	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ、えだ豆	629	23.0	ぜひ、ご賞 ください。
11 (金)	ココロパン	牛乳	キャベツのクリーム煮・ほうれん草とベーコンのソテー プレーンオムレツ・ケチャップ	ニューココロパン じゃがいも 米油	牛乳 とり肉、チーズ オムレツ、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ にんじん、しめじ パセリ、ほうれん草	678	27.2	希望献立アンケート
14 (月)	ごはん	牛乳	わかめスープ にしんみぞれ煮・糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油 さとう	牛乳 とうふ、わかめ 干しいたけ、長ねぎ にんじん	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	548	23.0	6年生対家の希望献 立アンケートを4月に 実施し、献立に取り入 れています。
15 (火)	ごはん	牛乳	県産ほたて汁 ピリ辛豚丼の具・みかんゼリー (学配)	ごはん さとう、ごま ごま油、ゼリー	牛乳 ほたて、とうふ みそ、ぶた肉	大根、にんじん、小松菜 長ねぎ、しょうが チンゲン菜、竹の子 こんにゃく	568	23.7	11月 2日 塩ラーメン
16 (水)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・コーン入り県産ポークシュウマイ (2こ) わかめサラダ・中華ドレッシング・角チーズ	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると わかめ、角チーズ コーン入りポークシュウマイ	にんじん、メンマ もやし、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ	541	27.8	11月 8日 春巻き
17 (木)	ごはん	牛乳	長いもすいとん・県産照り焼きハンバーグ 県産切り干し大根の炒め物	ごはん 長いもすいとん さとう、ごま油	牛乳 とり肉、さつまあげ 照り焼きハンバーグ	にんじん、白菜 長ねぎ、玉ねぎ 切り干し大根	525	21.2	11月 15日 みかんゼリー
18 (金)	米粉パン	牛乳	八甲田牛とトマトのスープ・おからコロッケ ゆで野菜 (県産コーン、にんじん、キャベツ)・焼餃ごまドレッシング	米粉パン マカロニ、さとう じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳 牛肉、ベーコン おからコロッケ	玉ねぎ、にんじん、トマト キャベツ、コーン	675	23.6	今月の青森産品 《青森市産》 《青森県産》 牛乳・りんごジュース パン・うどん・中華めん 牛肉 (八甲田牛)
21 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・さばしょうが煮 ふきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、ごま油	牛乳 ぶた肉、高野どうふ みそ、油あげ さばしょうがに	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、しょうが ふき、こんにゃく	632	27.8	《青森市産》 《青森県産》 牛乳・りんごジュース パン・うどん・中華めん 牛肉 (八甲田牛)
22 (火)	ごはん	液体ヨーグルト (1パック)	肉団子入り五目中華スープ チンジャオロースー	ごはん ごま油 でんぷん	液体ヨーグルト ミートボール ぶた肉	もやし、小松菜、長ねぎ にんじん、干しいたけ 竹の子、ピーマン、玉ねぎ こんにゃく、しょうが	504	21.5	《青森市産》 《青森県産》 牛乳・りんごジュース パン・うどん・中華めん 牛肉 (八甲田牛)
24 (木)	ごはん	牛乳	いなかが汁・プリン (学配) ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも ごま油、プリン	牛乳 ぶた肉、油あげ ほたて、たまご とうふ、みそ	にんじん、こんにゃく 大根、ほうれん草 長ねぎ	567	21.3	《青森市産》 《青森県産》 牛乳・りんごジュース パン・うどん・中華めん 牛肉 (八甲田牛)
25 (金)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・いちごジャム チキンサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	食パン じゃがいも ジャム	牛乳 ベーコン、チーズ とり肉	コーン、玉ねぎ、にんじん パセリ キャベツ、きゅうり	610	26.1	《青森市産》 《青森県産》 牛乳・りんごジュース パン・うどん・中華めん 牛肉 (八甲田牛)
28 (月)	ごはん	牛乳	えび団子と豆腐のすまし汁 串さしつくね (2こ)・竹の子のピリ辛炒め	ごはん さとう、ごま油	牛乳 えびボール、とうふ くしざしつくね ぶた肉	白菜、にんじん、しめじ 長ねぎ、竹の子、小松菜 こんにゃく	549	25.5	《青森市産》 《青森県産》 牛乳・りんごジュース パン・うどん・中華めん 牛肉 (八甲田牛)
29 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも、米油 あんぱん	牛乳 とり肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース おとうろ、パイナップル	626	20.2	《青森市産》 《青森県産》 牛乳・りんごジュース パン・うどん・中華めん 牛肉 (八甲田牛)
30 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・ぶどうゼリー (学配) ツナサラダ・野菜入り和風ドレッシング	ゆでうどん ドレッシング ゼリー	牛乳 油あげ、ぶた肉 なると、ツナ	ふき、ぜんまい、細竹 えのきだけ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ 大根、きゅうり	503	22.6	《青森市産》 《青森県産》 牛乳・りんごジュース パン・うどん・中華めん 牛肉 (八甲田牛)

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ 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、おかわりはないようにお願いします。

八甲田牛を味わおう！



八甲田牛は、日本短角種という品種で、
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
こたえと肉本来のおいしさが味わえます。



18日(金)のスープに
使っているので、よく味
ってみてくださいね。



