

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***

令和4年度

					I			
して で 実施日			こんだて	おもにエネルギーの	おもに体を しょくひん	からだ ちょうし おもに体の調子を しょくひん	エネルギー たんぱく質 (Kcal) (g)	ひとこと
	主食	のみもの ^{生乳}	おかずるい	もとになる食品	つくる食品 一件乳、ぶた肉、大豆	ととのえる食品 玉ねぎ、にんじん		
1	ニューコッペ パン		<u>ブラウンシチュー</u> ・プレーンオムレツ	しゃがいも 米油	プレーンオムレツ 青大豆、きんとき豆	マッシュルームトマト、にんにく	小 662 小 28.8	たら汁
(木)			チリコンカン		白いんげん豆 ぶたひき肉 スキムミルク		中 856 中 35.8	あおもりけん きょうどりょうり 【青森県の郷土料理】
2	£ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹ ₹	牛乳	「水菜とあさりのみそ汁・ <u>おろし豚丼の臭</u>	ごはん、米油 豆乳パンナコッタ	牛乳、あさり、みそ ぶた肉、高野どうふ	小松菜、大根 にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、もやし	小 561 小 24.0	たら汁は、青森県 きょうどりょうり
(金)			 <u>豆乳パンナコッタ</u>			ピーマン	中 720 中 30.8	の郷土料理「たらの じゃっぱ汁」を給食
5	こばん こばん	牛乳	さつま汁・たれ付きチキンハンバーグ	ごはん、さつまいも さとう、米油	牛乳、とり肉、みそ たれ付きチキン ハンバーグ	大根、にんじん こんにゃく 長ねぎ、えだ豆	ル 595 ル 26.2	用にしたものです。
(月)		M	ひじきの ^妙 めもの		ひじき、さつまあげ	R1aC, A/CII	中 737 中 30.5	「じゃっぱ」とは ^{つがるをほう} 津軽地方の言葉で、
6	⊆itaλ (************************************	牛乳	ワンタンスープ・中華風たまご巻き	ごはん、ワンタン 米油、でん粉	牛乳、とり肉 中華風たまご巻き	にんじん、もやし チンゲン菜、白菜	小 570 小 28.5	津軽地力の言葉で、 きがなっか 魚の使わない部分
(火)		M	膝肉ときくらげの炒めもの		ぶた肉	干ししいたけ きくらげ、しょうが にんにく	中 719 中 34.5	(アラ) のことをさ
7	zith Zith	牛乳	 	ごはん、さとう 米油、でん粉	牛乳、とりだんご とうふ、あつあげ	- 白菜、にんじん 長ねぎ、大根	小 586 小 25.3	- し、たらをアラまで cx 使ったなべ料理がた
 (汉 以)			大根と厚揚げの炒め煮		いわししょうがに	平さやいんげん	中 730 中 29.1	らのじゃっぱ汁で
8	NA TOTAL STATE OF THE STATE OF	牛乳		 ゆでうどん 米油 、 ドレッシング	 牛乳、とり肉、ちくわ 油あげ、たこメンチあげ	なめこ、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ	ル 529 ル 25.9	· す。
(木)			ゆで野菜(もやし、 <u>小松菜)</u> ・焙煎ごまドレッシング			もやし、小松菜	中 594 中 29.5	
9	ごはん	 牛乳	本で野菜でもでし、小田菜グ	 ごはん、春雨 ごま油	 牛乳、なると キャベツ入り平つくね	にら、にんじん 干ししいたけ	ル 564 ル 20.9	10 m 20 m
(金)			 		w + 1	もやし、キャベツ ピーマン	中 693 中 23.8	12月22日は 冬室
12	麦ごはん	牛乳		麦ごはん じゃがいも、米油	牛乳、とり肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん	小 619 小 23.1	全生 を至とは、1年で
			<u>チキンカレー</u>	あんにんどうふ		アップルソース マンゴー パイナップル		もっとも太陽の出て
	ごはん	牛乳	フルーツ杏仁 そうへいじる ごもくやさい あまずにくだんご しょう こ ちゅう こ	ごはん、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、油あげ	にんじん、大根	中 827 中 28.9	いる時間が短く、後の でいる の でいる でんしょ こう
13			僧兵汗・五首野菜の甘酢肉団子(小2個、中3個)	さとう、でん粉	みそ、ぶたひき肉 五目野菜の あまず肉だんご	白菜、長ねぎ にんにく、玉ねぎ 平さやいんげん	小 664 小 28.6	の長い日のことを言 います。
(火)	ごはん	液状ヨーグルト (いちご)	じゃがいものそぼろ煮	ごはん、さとう	液状ヨーグルト	にんじん、大根	中 875 中 36.5	を全には、運気を を全には、運気を
14		(192)	つみれ汁・ <u>さばみそ煮</u>	米油	つみれボール さばみそに	長ねぎ 切り干し大根 干ししいたけ	小 550 小 21.4	上げるためにかぼ ちゃを食べたり、ゆ
(水)	食パン	牛乳	切り干し大視の炒め煮	食パン、じゃがいも	牛乳、ベーコン	平さやいんげん コーン、玉ねぎ	中 677 中 24.6	ず湯に入ったりする
15			<u>コーンポタージュ・鶏肉のトマトソース煮</u>	米油 カシスペースト	チーズ、とり肉	にんじん、パセリ	小 657 小 28.9	風習があり、給食で
(木)	ごはん		カシスペースト	ごはん、春雨	上当 ぶた内	きくらげ、白菜	中 834 中 36.5	もかぼちゃひき <mark>肉</mark> フ ライが出ます。かぼ
16	C1970		きくらげとなるとの中華スープ・ビッグシュウマイ	にはん、 ドレッシング はいがふりかけ	牛乳、ぶた肉 なると ビッグシュウマイ	にんじん、長ねぎきゅうり	小 529 小 22.6	ちゃは栄養満点な食
(金)			<u>リャンバンサンスー</u> ・中華ドレッシング・はいがふりかけ				中 663 中 26.5	材です。しっかり食 べて愛を乗り越えま
19	zith Zith		<u>豚汁</u> ・ほっけ塩焼き	ごはん、じゃがいも 米油	牛乳、ぶた肉、みそ ほっけ塩焼き ぶたひき肉	にんじん、ごぼう 大根、こんにゃく 長ねぎ、もやし	小 590 小 31.0	しょう。
(月)		F	もやしの炒めもの			ピーマン	中 755 中 38.3	今月の
20	ごはん できない	牛乳	キムチスープ・ <u>ショウロンポウ</u>	ごはん、ごま油 米油、さとう でん粉	牛乳、ぶた肉、とうふ みそ、ショウロンポウ	白菜、にら にんじん、キャベツ ピーマン、竹の子	小 607 小 28.1	あおもりさんびん
(火)			ホイコウロウ				中 764 中 34.0	あまもりしさんびん ≪青森市産品≫
21	zith	牛乳	たら汁【青森県の郷土料理】	ごはん、じゃがいも さとう、米油	牛乳、たら、みそ 太巻きたまご ぶたひき肉、ひじき	大根、白菜 にんじん、長ねぎ しょうが、こんにゃく	小 559 小 25.7	^{こめ} 米(つがるロマン) ≪青森県産品≫
(水)			 太巻きたまご・じゃがいもとひじきの煮物		131/COGM, OOG	でようが、こんにゃく	中 703 中 30.5	^{ぎゅうにゅう} 牛乳、パン、うどん
22	ゆで中華めん	牛乳	<u>あさり入り塩ラーメン</u> ・かぼちゃひき肉フライ	ゆで中華めん 米油 、 ドレッシング	牛乳、あさり、なると かぼちゃひき肉フライ	チンゲン菜、もやし メンマ、にんじん	小 574 小 22.9	ゆで中華めん
(木)		M	<u>ゆで野菜(キャベツ、にんじん)</u> ・フレンチドレッシング			長ねぎ、キャベツ	中 643 中 25.9	ぶた肉、とり肉 ぶたひき肉
23	ごはん	牛乳	野菜のコンソメスープ・ <u>チキン照り焼き</u>	 ごはん、じゃがいも バター、でん粉	 牛乳、チキン照り焼き とり肉	ー キャベツ、玉ねぎ にんじん、ピーマン	ル 623 ル 23.9	カシス、なめこ
(金)			 <u>ピラフの臭</u> ・クリスマス豆乳いちごプリン	クリスマス豆乳 いちごプリン		コーン	中 752 中 27.5	ごぼう、キャベツ アップルソース
	なおもりし、 きゅう		<u>にフラの気</u> ・フラスマス立むいうこううフ		₹ -			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,

- ◆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、質労で取り除いたり、おかずを持ってきている児童・生徒は、愛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。



- * 葡萄市の鉛質には【そは、頬花生(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、パナナ、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)
- (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、同一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。)
- * ●は篆裕裕貞第のアレルゲン、O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句能性があるものです。また、コンタミネーションは芸律で表示が義務的けられているいため、わかる範囲で表示しています。
- * ●は原材料由来のアレルゲン、〇はコンタミネーションとしてアレルアンかさまれている印版性があるものです。また、コンツミネーションはのは、名がいるないの、2000年によりによっている。 * ごはん、菱ごはん、種類、バン類のコンタミネーションは、最大値を配載しておりますが、詳細は加工工能により異なります。詳細は「善義市漫闘学校給食センター(TEL: 0172-62-2257) にお問い合わせください。 | 検定原材料(後示義務) | 特定原材料に準ずる(表示の奨励) | その他(アーモンド、あわび、オレジ・、かューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、ごま、さけ、さば、バナナ、もも、りんごは再掲しています。)

実施	ŧ ė	C/U/L	えかびに		卵乳	落花生とど	つかく	ヽオ ゥ	定原材・ウイ	くるみ	ささえ	大鶏ノラカナ	K 豚肉 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	もいも、長いも	りぜか	たって		その他(アーモンド、あわび、オルンジ、カシューナッツ、・	キウイフルーツ、くるみ、ごま、さけ、さば 貝 類	・ハブナナ、もも、りんごは再掲しています。) 果 物 類	種 実 類
1	木	ニューコッペパン 牛乳 ブラウンシチュー ブレーンオムレツ	シチュー																		
2	金	チリコンカン	00	•	00		0		0	00	0 0 0		•		00		•	かつおのふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおバウダー 魚介エキス(さば、かつお)	7+1)	いちご果汁、ゲル化剤(りんご)	
5	月	ごはん 牛乳 さつま汁 たれ付きチキンハンバーグ ひじきの炒めもの		0	0 0		0	0	0	0	0 0 0	+	•	0	00		•	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 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			
6	火	ごはん牛乳ワンタンスープ中華風たまご巻き豚肉ときくらげの炒めもの	•	•	•	\rightarrow	0		0	•	,	• •	•		•	•		無層パウダー(ほっけ、すけとうたら) 魚磨パウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース オイスターソース オイスターソース	食酢(りんご)	食用植物油脂(ごま) ごま油 食用植物油脂(ごま)
7	水	ごはん 牛乳 鶏団子汁 いわし生姜煮		0	0 0	\rightarrow	0	0	0	0 0	000	• •	•	0	0 0		•	焼成カルシウム(館、鰹)、かつおのふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エース)、かつおパウダー いわし			as its time transmission.
8	*	大根と厚揚げの炒め煮 ゆでうどん 牛乳 なめこうどん	00	• 0	0 0		0		0		0	• 0	•	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 魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、かつおのふし、かつおだし(かつお節、カつおエキス)、かつお面エキス、合わせだし(かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干がわし)、煮干・キス、かつおよ・キス	N.		
		たこメンチ掲げ ゆで野菜(もやし、小松菜) 焙煎ごまドレッシング ごはん 牛乳	0		0 0		0		0	•		• 0	0		0	•		助宗館すり身			ごま
9	金	春雨スープ キャベツ入り平つくね ツナとキャベツの炒めもの 麦ごはん		•	0 0		0	0	0	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 きはだまぐろ、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース 魚介エキス(ほたで) オイスターソース	ウスターソース(りんご)	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油 食用植物油脂(ごま)
12	月	牛乳 チキンカレー フルーツ杏仁 ごはん 牛乳		•	•		0		0	00	•	• •	•	0	•	•		かつお節エキス	貝カルシウム(ほたて貝)	りんご マンゴー、パインアップル	杏仁パウダー
13	火	僧兵汁 五自野菜の甘酢肉団子(小2個、中3個) じゃがいものそぼろ煮 ごはん		\rightarrow	0 0	-	0		0	000	•		•	00	•	•	•	魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら) 風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー		りんごジュース	食用植物油脂(ごま)
14	水	アスティーグルト (いちご) つみれ汁 さばみそ煮 切り干し大根の炒め煮	00		0 0 0		0 0				•		0	0	0		•	すけそうだらすり身、魚屋(かたくちいわし)、かつおのふし、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、風味原料(かつお節粉末、 かつお節エキス)、かつおパウダー さば 風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー		いちご果汁	
15	*	食パン 牛乳 コーンボタージュ 鶏肉のトマトソース煮 カシスペースト			0 •			0	0	00		• •	•	0 0	0	•			ほたてエキスパウダー	カシス果汁	
16	金	ごはん 牛乳 きくらげとなるとの中華スープ ビッグシュウマイ	00	•	0 0	\rightarrow	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)	オイスターソース	77/04/1	食用植物油脂(ごま)
		リャンパンサンス ー 中華ドレッシング はいがふりかけ ごはん 牛乳	00	\rightarrow	0 0		0			\rightarrow	000	00	0		00			かつお節エキス かつお削節、かつおエキスパウダー、エキス(かつお)、未焼成カルシウム(鶴の 音)	未焼成カルシウム(ほたて貝)		食用植物油脂(ごま) ごま
19	月	豚汁 ほっけ塩焼き もやしの炒めもの ごはん 牛乳	00	0	0 0		0		0	•	000	• •	•		00	•	•	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 稿ホッケ 魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)			食用植物油脂(ごま)
20	火	キムチスープ ショウロンボウ ホイコウロウ ごはん 牛乳		•	0 0		0		0	•	0 (• •	•	0	0 0		•	カツオエキス、魚醤バウダー(ほっけ、すけとうたら)、濃縮がらスープ(かつお) 魚醤バウダー(ほっけ、すけとうたら)	オイスターソース(かき) かきエキス調味料		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油 植物油脂(ごま) 食用植物油脂(ごま)
21		たら汁【青森県の郷土料理】 太巻きたまご じゃがいもとひじきの煮物 ゆで中華めん		-	• 0 0		0		0		\rightarrow	•	•	00	0		•	すけそうだら、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; パウダー 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	8		
22 木	木	生乳 あさり入り塩ラーメン かぼちゃひき肉フライ ゆで野菜(キャベツ、にんじん) フレンチドレッシング	\vdash	•	0 0					•	\rightarrow	• •	•		00	•		すけそうたら、いとより、かつおエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら)	741	濃縮レモン果汁	食用植物油脂(ごま)
23	金	ごはん 牛乳 野菜のコンソメスープ チキン照り焼き ピラフの具		•	0 0		0			00		• •	•		•	•					
		クリスマス豆乳いちごブリン	(4.7	0	00			0	0	0	Ħ	•		0	00					いちごシロップ(いちご濃縮果汁)、いちご ビューレー(いちご)、香料(イチゴフレー バー)	