

# 11月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

実施日	こんだて			おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもち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	のみもの	おかずのい						
1 (金)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー・チキンサラダ 焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ、とり肉	にんじん、玉ねぎ アップルソース いんげん、コーン	655	26.9	八甲田牛
5 (火)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン・シュウマイ(2こ) もやしと豚肉の炒め物	ゆで中華めん サラダ油 でんぷん	牛乳 えび、あさり、なると シュウマイ ぶた肉	メンマ、にんじん キャベツ、長ねぎ もやし、玉ねぎ	546	29.0	
6 (水)	ごはん	牛乳	けんちん汁・たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(白菜、コーン)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳 とうふ、油あげ チキンハンバーグ	大根、ごぼう、コーン 干しいだけ、長ねぎ にんじん、白菜	545	21.2	八甲田牛
7 (木)	食パン	牛乳	ミネストローネ・ソーセージステーキ ジャーマンポテト・キャラメルパテ	食パン マカロニ、さとう じゃがいも、バター キャラメルパテ	牛乳 とり肉、ベーコン ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト	636	26.6	
8 (金)	ごはん	牛乳	県産根菜入り鶏団子汁 厚焼きたまご・糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	液状ヨーグルト 根菜入りとりだんご あつ焼きたまご ぶた肉	大根、にんじん 干しいだけ、長ねぎ こんにゃく、メンマ	521	21.3	八甲田牛が 出ます。
11 (月)	ごはん	牛乳	根菜汁 棒ギョウザ・さつま揚げともやしの炒め物	ごはん ごま油 でんぷん	牛乳 とり肉、とうふ みそ、さつまあげ ぼうぎょうざ	ごぼう、れんこん にんじん、大根、長ねぎ もやし、玉ねぎ	536	21.1	八甲田牛
12 (火)	ゆでうどん	牛乳	あんかけうどん・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根、きゅうり)・棒々鶏ドレッシング	ゆでうどん さとう、でんぷん サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、かまぼこ	干しいだけ、白菜 にんじん、長ねぎ しょうが、きゅうり かぼちゃコロッケ、大根	540	19.4	
13 (水)	麦ごはん	牛乳	わかめスープ 炒めピピンパッ・みかんゼリー(学配)	麦ごはん ごま、さとう ごま油、ゼリー	牛乳 わかめ、とうふ ぶたひき肉、大豆 みそ	コーン、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 ぜんまい、もやし にんにく	544	20.6	ほたてのたまごみそ煮 【青森県の郷土料理】
14 (木)	ニューロパン	牛乳	ブラウンシチュー・チキンフィレオ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・シーザードレッシング	ニューロパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チキンフィレオ	玉ねぎ、にんじん キャベツ	748	28.4	ほたてのたまごみそ煮 は、郷土料理の「貝焼き煮 そ」を給食用にアレンジし たものです。 卵が貴重だった頃、かぜ をひいた時や、体力を回復 させる時などに作られた 料理で、主に津軽地方や 下北地方で食べられていま す。
15 (金)	ごはん	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁 キャベツ入り平つくね・きんぴらごぼう	ごはん ごま、ごま油	牛乳、あさり とうふ、油あげ みそ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	にんじん、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	630	24.2	
18 (月)	ごはん	牛乳	長いもすいとん汁 八甲田牛とごぼうのそぼろ煮・県産カットりんご(学配)	ごはん 長いもすいとん さとう サラダ油	牛乳 とり肉、とうふ 牛ひき肉	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ 白菜、ごぼう りんご	550	22.9	ほたてのたまごみそ煮 【青森県の郷土料理】
19 (火)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・県産いかメンチカツ ゆで野菜(白菜、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると いかメンチカツ	メンマ、干しいだけ ほうれん草、もやし にんじん、白菜	616	27.9	
20 (水)	ごはん	牛乳	豚汁・さば塩焼き 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	牛乳 ぶた肉、みそ、たまご さば塩焼き、ほたて とうふ	玉ねぎ、ごぼう 大根、にんじん 長ねぎ	648	35.3	今月の青森産品
21 (木)	米粉パン	牛乳	コーンと豆のポターージュ プレーンオムレツ・野菜ソテー	米粉パン サラダ油 でんぷん	牛乳、とり肉、ウインナー 白いんげん豆、大豆 青大豆、きんとき豆 チーズ、プレーンオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ しめじ、キャベツ	672	30.2	
22 (金)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・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 ごま付き小魚	ごはん さとう、でんぷん ドレッシング ごま	牛乳 ぶたひき肉、大豆 とうふ、わかめ、みそ シュウマイ、小魚	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり コーン	623	27.5	《青森市産》 米(まっしぐら)
25 (月)	ごはん	牛乳	チキンボールスープ 焼肉煮・プリン(学配)	ごはん 春雨、さとう サラダ油 プリン	牛乳 チキンボール ぶた肉、高野とうふ	にんじん、ほうれん草 竹の子、干しいだけ 玉ねぎ、もやし	639	24.9	
26 (火)	ゆでうどん	牛乳	肉うどん・たれ付きチキンミートボール(2こ) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、コーン)・マヨネーズ	ゆでうどん さとう マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 チキンミートボール	玉ねぎ、にんじん、ひき ぜんまい、細竹、長ねぎ えのきたけ、ブロッコリー 干しいだけ、コーン	532	22.3	《青森県産》 牛乳、パン、中華めん うどん、とうふ にんじん、白菜 根菜入り鶏だんご 豚ひき肉、長ねぎ キャベツ、いかメンチカツ コーン入りシュウマイ 長いもすいとん、鶏肉 玉ねぎ、ごぼう 牛ひき肉 豚肉、大根 カットりんご みそ、ほたて
27 (水)	ごはん	牛乳	豆腐担々スープ・ショーロンポー チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま油 ごま、でんぷん	牛乳 ぶたひき肉、とうふ 豆腐、みそ、ぶた肉 ショーロンポー	にんにく、チンゲン菜 にんじん、竹の子 ピーマン、しょうが	584	23.6	
28 (木)	りんごパン	牛乳	コンソメスープ・ゆで野菜(キャベツ、コーン) チーズ入りデミグラスソースハンバーグ サウザンアイランドドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークフランクフルト チーズ入りハンバーグ	にんじん、玉ねぎ しめじ、キャベツ コーン	654	24.5	《青森県産》 牛乳、パン、中華めん うどん、とうふ にんじん、白菜 根菜入り鶏だんご 豚ひき肉、長ねぎ キャベツ、いかメンチカツ コーン入りシュウマイ 長いもすいとん、鶏肉 玉ねぎ、ごぼう 牛ひき肉 豚肉、大根 カットりんご みそ、ほたて
29 (金)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 チキンケチャップ煮・ひじきの炒め物	ごはん さとう サラダ油	牛乳、たまご とうふ、さつまあげ みそ、ひじき チキンケチャップ	玉ねぎ、にんじん 干しいだけ、長ねぎ えだ豆、こんにゃく	604	24.5	

11月25日の「プリン」は、佃小学校、浦町小学校、戸山西小学校、三内小学校、金沢小学校、三内西小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってくる児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。



