



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

日群校
青森市小学校給食センター

実施日	こんだて		おかに エネルギーの もとなる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 体の調子を ととのえる食品	ひとこと	
	主食	のみもの					おかずのい
26 (月)	ごはん		どさんこ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜(もやし、小松菜、にんじん)・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん じゃがいも サラダ油	とり肉、油あげ わかめ、豆乳、みそ キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン もやし、小松菜	人気メニューの紹介
27 (火)	ごはん		米粉マカロニスープ 米粉ギョウザ(2こ)・チンジャオロースー	ごはん 米粉マカロニ サラダ油、でんぷん	とり肉 米粉ギョウザ わた肉	にんじん、もやし、長ねぎ 小松菜、竹の子 干ししいたけ、ピーマン にんにく、しょうが	
28 (水)	ごはん		裏野菜カレー・ツナサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん ドレッシング	ふたひき肉 豆乳、ツナ わかめ	玉ねぎ、なす、いんげん かぼちゃ、にんにく アッパルスソース にんじん、きゅうり	
29 (木)	ごはん	りんごジュース	厚揚げと大根のみそ汁・手作り海鮮カツ バックソース・糸コンとメンマの炒め物	ごはん、でんぷん コーンフレーク サラダ油	あつあげ、みそ 海鮮ハンバーグ ふた肉	りんごジュース 大根、にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、メンマ こんにやく	
30 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・米粉マカロニのミートソース炒め アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン 米粉マカロニ さとう	ポークフランクフルト ふたひき肉 大豆、黒とう大豆	大根、にんじん しめじ、玉ねぎ マッシュルーム トマト	
2 (月)	ごはん		キムチスープ・アレルギー対応照り焼きハンバーグ わかめサラダ・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	ふた肉、とうふ みそ、わかめ 照り焼きハンバーグ	白菜、にんじん にら、もやし きゅうり	
3 (火)	ごはん		いももち汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 豚肉といんげんの炒め物	ごはん、いももち ごま、さとう サラダ油	とり肉、油あげ いわしごまみそに ふた肉	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ いんげん、こんにやく しょうが	
4 (水)	ごはん		中華スープ・炒めピピンパッ アレルギー対応豆乳パンナコッタ	ごはん、さとう ごま油 パンナコッタ	ふた肉、なると わかめ、みそ ふたひき肉	玉ねぎ、竹の子、白菜 にんじん、ほうれん草 ぜんまい、もやし	
5 (木)	ごはん		鶏団子みそ汁・アレルギー対応チキンとポークのハンバーグ カレーポテトサラダ	ごはん じゃがいも マヨネーズソース	チキンボール、とうふ 油あげ、みそ、ほたて チキンとポークのハンバーグ	大根、にんじん しめじ、長ねぎ 玉ねぎ、パセリ	
6 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(キャベツ、にんじん) アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	米粉食パン ドレッシング	とり肉 ソーセージステーキ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ	
9 (月)	ごはん		僧兵汁・アレルギー対応たけ肉団子(2こ) きんぴらごぼう	ごはん、里いも ごま、さとう ごま油	ふた肉、油あげ 肉だんご、みそ	にんじん、れんこん 大根、竹の子、長ねぎ にんにく、ごぼう こんにやく	
10 (火)	ごはん		豆乳担々スープ いかのチリソース炒め・パイン缶	ごはん、春雨 ごま、ごま油 さとう、でんぷん	ふたひき肉、とうふ 豆乳、いか たこボール、みそ	にんにく、小松菜 にんじん、玉ねぎ キャベツ、しょうが パインナップル	
11 (水)	ごはん		あさりと豆腐のみそ汁 手作りメンチカツ・ふきの炒め物	ごはん、でんぷん コーンフレーク サラダ油、さとう	あさり、とうふ 油あげ、みそ ハンバーグ	大根、にんじん 長ねぎ、ふき こんにやく	
12 (木)	ごはん		肉じゃが ほっけ塩焼き・枝豆とひじきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	ふた肉、ひじき ほっけ塩焼き ちくわ	玉ねぎ、にんじん こんにやく、えん豆	
13 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応彩り野菜豆腐・県産りんごジャム ゆで野菜(もやし、にんじん)・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン 米粉マカロニ じゃがいも、ジャム ドレッシング	とり肉 彩り野菜とうふ	玉ねぎ、にんじん トマト、もやし	煮あえっこ 【青森県の郷土料理】 細く切ってゆでた大根や にんじんを、とうふ、油あ げ、山菜と炒めてしょうゆ で味付けし、煮ふくめた下 北・南部地方の郷土料理で す。お正月や結婚式など、 大勢の人が集まるときに大 鍋で作ってふるまわれま す。
17 (火)	ごはん		せんぎり汁 焼肉煮・十五夜ゼリー	ごはん、さとう サラダ油 ゼリー	ひじき、油あげ みそ、ふた肉 高野とうふ	キャベツ、にんじん、長ねぎ ゆめし大根、玉ねぎ ピーマン、にんにく こんにやく、干ししいたけ もやし、しょうが	
18 (水)	ごはん		ハッシュドポーク・パリパリ大根サラダ アレルギー対応風ドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	ふた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム 切り干し大根 コーン	
19 (木)	ごはん		鶏肉と春雨の中華スープ アレルギー対応五目野菜の肉団子・ホイコーロー	ごはん、春雨 ごま油、さとう サラダ油	とり肉、ふた肉 五目野菜の肉だんご みそ	もやし、にんじん、小松菜 さくらげ、キャベツ 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	
20 (金)	米粉食パン		ポトフ・アレルギー対応ハンバーグソースがけ・いちごジャム ゆで野菜(白菜、にんじん)・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン じゃがいも さとう、ジャム ドレッシング	ポークフランクフルト ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん しめじ、白菜	
24 (火)	ごはん		さつま汁・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん さつまいも サラダ油	ふた肉、高野とうふ みそ、油あげ とうふ 海鮮ハンバーグ	にんじん、ごぼう 干ししいたけ、白菜 大根、わらび	こんがつ あおもり産りんご 今月の青森産品 《青森市産》 米(まっしぐら) 《青森県産》 りんごジャム りんごジュース ほたて
25 (水)	ごはん		五目中華スープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ リャンパンソース・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん、サラダ油 春雨、ごま油 ドレッシング	ふた肉 なると ポテト付きささみカツ	竹の子、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ きゅうり	
26 (木)	ごはん	りんごジュース	豚汁 手作りチキン照り焼き・もやしの炒め物	ごはん じゃがいも、さとう でんぷん、サラダ油	ふた肉、高野とうふ みそ、とり肉 ふたひき肉	りんごジュース、玉ねぎ 白菜、にんじん、ごぼう 長ねぎ、にんにく もやし、ピーマン	
27 (金)	米粉食パン		かぼちゃのポタージュ・アレルギー対応ポークウインナー(2こ) ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン)・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン さとう ドレッシング	とり肉 豆乳 ポークウインナー	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草 コーン	
30 (月)	ごはん		きりたんぼ汁・アレルギー対応さばみそ煮 豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん きりたんぼ さとう サラダ油	とり肉、油あげ さばみそに ふた肉	大根、にんじん、ごぼう 干ししいたけ、長ねぎ コーン、玉ねぎ、こんにやく にんにく、しょうが	

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆こんだてでは都合により変更することがあります。
- ◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆魚にははねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。
- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、7月から9月までの間、種類の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。