



# 8・9月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて		おかし おかし	おかし おかし	おかし おかし	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと	
	主食	のみもの							
26 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・ひじき入り鶏つくね	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉、油あげ わかめ、みそ ひじき入りとりつくね	にんじん、コーン もやし、小松菜	573	23.0	<b>早寝 早起き</b> <b>朝ごはん</b>
27 (火)	ごはん	牛乳	ゆで野菜(もやし、小松菜、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ごはん、ワンタン ごま油、てんぷん	牛乳、とり肉 シュウマイ、ぶた肉	にんじん、もやし、長ねぎ 干しいたけ、竹の子 ピーマン、しょうが にんにく、小松菜	545	27.9	午前中の勉強や運動を がんばるためにも、しっ かりと朝ごはんを食べて 登校しましょう。
28 (水)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー	麦ごはん ドレッシング 米油	牛乳、ぶたひき肉 チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、なす にんじん、キャベツ アップルソース、きゅうり	644	20.9	
29 (木)	ごはん	牛乳	ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)・フレンチドレッシング	ごはん ごま油	液状ヨーグルト あつあげ、わかめ みそ、ぶた肉 にしん照りに	大根、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、メンマ こんにゃく	516	21.3	
30 (金)	ニュー コッペパン	牛乳	コンソメスープ	ニューコッペパン マカロニ さとう	牛乳、ぶたひき肉 ポークフランクフルト ヨーグルト	大根、玉ねぎ、にんじん しめじ、トマト マッシュルーム、パセリ	678	27.8	<b>希望献立アンケート</b> 毎年6年生を対象に、 希望献立アンケートを实 施し、学校給食に取り入 れています。
2 (月)	ごはん	牛乳	キムチスープ・ショールンポー	ごはん ごま油	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ、わかめ ショールンポー	にんじん、白菜 長ねぎ、きゅうり コーン	522	20.0	
3 (火)	ごはん	牛乳	わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん、いももち さとう、ごま油	牛乳、とり肉、油あげ さば照り焼き、ぶた肉	大根、ごぼう、長ねぎ にんじん、干しいたけ いんげん、こんにゃく	547	24.3	8月27日 <b>チンジャオロースー</b>
4 (水)	ごはん	牛乳	いももち汁	ごはん さとう、ごま油	牛乳、たまご、なると わかめ、ぶたひき肉 みそ、角チーズ	玉ねぎ、竹の子、白菜 ほうれん草、ぜんまい にんじん、もやし にんにく、しょうが	563	25.0	9月12日 <b>肉じゃが</b>
5 (木)	ごはん	牛乳	さば照り焼き・豚肉といんげんの当座煮	ごはん じゃがいも	牛乳、ほたて、みそ とうふ、油あげ とうふハンバーグ ベーコン、豆腐	大根、にんじん、しめじ 長ねぎ、えだ豆	632	26.4	9月25日 <b>春巻き</b>
6 (金)	米粉パン	牛乳	中華たまごスープ	米粉パン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ、ツナ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	665	25.6	
9 (月)	ごはん	牛乳	クリームシチュー	ごはん、里いも	牛乳、ぶた肉、油あげ みそ、肉だんご	にんじん、大根、竹の子 長ねぎ、にんにく しょうが、白菜、コーン	520	20.5	
10 (火)	ごはん	牛乳	ツナサラダ・シーザードレッシング	ごはん、米油、さとう	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、豆腐、みそ えびボール	にんじん、チンゲン菜 しめじ、にんにく、玉ねぎ ピーマン、長ねぎ しょうが	571	23.2	<b>青森県の郷土料理</b> <b>煮あえっこ</b>
11 (水)	ごはん	牛乳	ゆで野菜(白菜、にんじん、コーン)・ぼんず	ごはん ごま油、さとう	牛乳、あさり、とうふ 油あげ、みそ さつまあげ ほっけ塩焼き	しょうが、小松菜、長ねぎ にんじん、ぶき こんにゃく	507	25.2	煮あえっこは、下北地 方の郷土料理です。 にんじんやごぼうなど の根菜や、旬の時期に収 穫し、乾燥や塩漬けにし た山菜とうろ、いっしょに炒 り煮にしたものです。 素朴な味の家庭料理で すが、おめでたい席など に人がたくさん集まる時 にも食べられます。
12 (木)	ごはん	牛乳	えびチリ炒め・ぶどうゼリー(学配)	ごはん ごま油、さとう	牛乳、とうふ 油あげ、みそ ぶた肉	なめこ、大根、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ こんにゃく、えだ豆	522	21.2	
13 (金)	りんごパン	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁	りんごパン マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳、ベーコン ツナオムレツ	玉ねぎ、にんじん トマト、もやし	644	24.2	
17 (火)	ごはん	牛乳	ゆで野菜(もやし、にんじん)・サウザンアイランドドレッシング	ごはん さとう、米油 ゼリー	牛乳、こんぶ 油あげ、みそ、ぶた肉 高野とうふ	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン もやし、こんにゃく	517	20.8	
18 (水)	麦ごはん	牛乳	焼肉煮・和梨ゼリー(学配)	麦ごはん、米油 じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム 切り干し大根、コーン	616	21.6	
19 (木)	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク	ごはん、春雨 ごま油、さとう ごま	牛乳、とり肉、ぶた肉 みそ、小魚	もやし、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、竹の子 キャベツ、ピーマン にんにく、しょうが	505	23.4	
20 (金)	食パン	牛乳	ゆで野菜(ゆり干し大根、コーン、にんじん)・和風ごまドレッシング	食パン、さとう じゃがいも 米油、ジャム	牛乳 ポークフランクフルト ミートボール	にんじん、玉ねぎ しめじ、ピーマン マッシュルーム	559	22.5	と長くかんで 食べよう
24 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉と春雨の中華スープ	ごはん 米油	牛乳、たまご みそ、とうふ 串ざしつくね	大根、玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ごぼう、ぜんまい こんにゃく	557	23.3	<b>今月の青森産品</b>
25 (水)	ごはん	牛乳	ホイコーロー・ごま付き小魚	ごはん、春雨 サラダ油、春巻き ドレッシング	牛乳、ぶた肉、なると	竹の子、にんじん 長ねぎ、きゅうり 干しいたけ	625	19.6	<b>《青森市産》</b> みそ(まっしぐら)
26 (木)	ごはん	牛乳	せんだいみそ汁	ごはん じゃがいも 米油、てんぷん	液状ヨーグルト ぶた肉、高野とうふ みそ、ぶたひき肉 わかどりごま照り焼き	玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ にんじん、干しいたけ こんにゃく、ピーマン しょうが、キャベツ	553	29.2	
27 (金)	ニュー コッペパン	牛乳	串ざしつくね(1年~3年:1こ、4年~職員:2こ)	ニューコッペパン ドレッシング	牛乳、とり肉、チーズ	かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、パセリ キャベツ、コーン	664	26.9	<b>《青森県産》</b> 牛乳・パン たれ付き肉だんご
30 (月)	ごはん	牛乳	焼肉煮・和梨ゼリー(学配)	ごはん すいとん 米油、プリン	牛乳、とり肉 油あげ、ぶた肉	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ コーン、玉ねぎ こんにゃく	600	21.3	

- ◆ こんだては、都合により変更する場合があります。
  - ◆ 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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。
  - ◆ 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、麺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。



\* 青森市の給食には【そば、蕎麦生(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。

(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、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。)

\* ●は原材料由来のアレルゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲンが含まれる可能性があるもので、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、雑穀、パン類のアレルゲンは、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 教育委員会事務局学校給食課 (TEL: 017-718-1864) にお問い合わせください。

Table with columns for implementation date (実施日), menu item (こんだて), allergen categories (小麦、そば、卵、乳、豚肉、牛肉、鶏肉、魚肉、魚卵、そば、小麦、卵、乳、豚肉、牛肉、鶏肉、魚肉、魚卵、魚の種別、海産類、その他), and allergen types (魚の種別, 海産類, その他, 貝類, 果物類, 種実類). Rows are organized by month (8/26, 27, 28, 29, 30, 9/2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18).

※裏面にもあります。

☆☆☆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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。☆☆☆

