

6月

あおもりし たいおうしょく 青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生(ピーナッツ)・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

にゅう こむぎ たまご らっかせい すべて しょう

しょく もつ たい おう しょく

単独給食実施校

青森市小学校給食センター

じつしひ 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	ひとこと
	主食	のみもの	おかずりい				
1 (木)	ごはん 		じる つみれ汁・アレルギー対応きんぴら包み焼き 糸こんとメンマの炒め物	ごはん、ごま ごま油 さとう	たこボール、とうふ みそ、ちくわ きんぴらつつみ焼き	大根、にんじん 長ねぎ、こんにゃく メンマ、ピーマン	ふるさと産品給食の日
2 (金)	米粉食パン 		ワインナーと野菜のスープ ミートボールのトマトソース煮・アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン じゃがいも サラダ油	ワインナー チキンボール 黒とう大豆	グリーンピース、コーン にんじん、キャベツ パセリ、エネギ マッシュルーム、トマト	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
5 (月)	ごはん 		だいこん あぶらあさり さるの さるの あまからいた 大根と油揚げのみそ汁・豚肉とごぼうの甘辛炒め アレルギー対応プリン	ごはん、ごま さとう プリン サラダ油	油あげ、とうふ みそ、ふた肉 大豆	大根、ほうれん草 にんじん、しょうが ごぼう、こんにゃく 玉ねぎ、干しいたけ	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
6 (火)	ごはん 		チキンカレー・ツナサラダ アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	とり肉 豆乳、ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、いんげん キャベツ	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
7 (水)	ごはん 		サンラータン・米粉ギョウザ (2c) リヤンパンサンスー・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、でんぶん ごま油、さとう サラダ油、春雨 ドレッシング	ぶた肉 米粉ギョウザ	竹の子、にんじん きくらげ、長ねぎ しょうが、きゅうり	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
8 (木)	ごはん 	りんご 	いももち汁 手作り海鮮かつ・ひじきの炒め物	ごはん、いももち コーンフレーク でんぶん、サラダ油 さとう	とり肉、油あげ 海せんハンバーグ ひじき、ぶたひき肉 大豆	りんごジュース にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
9 (金)	米粉食パン 		白菜とベーコンの豆乳スープ・アレルギー対応たれ付き肉団子 (2c) ゆで野菜（アスパラガス、コーン）・アレルギー対応マヨネーズソース いちごジャム	米粉食パン じゃがいも マヨネーズソース ジャム	ベーコン、豆乳 肉だんご	白菜、にんじん 小松菜、アスパラガス コーン	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
12 (月)	ごはん 		みそけんちん汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ちくわともやしの炒め物	ごはん、ごま油	とうふ、とり肉 油あげ、みそ 彩り野菜どうふ ちくわ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、もやし 玉ねぎ	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
13 (火)	ごはん 		きりたんぽ汁・アレルギー対応さばみそ煮 県産切り干し大根の炒め物	ごはん、きりたんぽ さとう サラダ油	とり肉、油あげ さばみそに、ちくわ	ごぼう、大根 にんじん、長ねぎ 切り干し大根	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
14 (水)	ごはん 		県産マーボー豆腐・鶏肉と竹の子の中華炒め アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん、ごま油 さとう、でんぶん サラダ油、ごま	とうふ、ぶたひき肉 みそ、とり肉 小魚	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、竹の子 ピーマン	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
15 (木)	ごはん 		ねりごまみそ汁・手作りメンチカツ わかめサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、ごま コーンフレーク でんぶん、サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、みそ ハンバーグ わかめ	にんじん、もやし 小松菜、白菜	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
16 (金)	米粉食パン 		バサラコーンと豆のポタージュ・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜（ほうれん草、にんじん）・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン じゃがいも ドレッシング	とり肉、大豆、青大豆 きんとき豆、豆乳 白いんげん豆 ソーセージステーキ	コーン、玉ねぎ にんじん、バセリ ほうれん草	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
19 (月)	ごはん 		ほたてのみそ汁・アレルギー対応照り焼きハンバーグ 県産きんぴらごぼう・果肉入りりんごゼリー	ごはん、ごま油 こま、さとう ゼリー	ほたて、とうふ みそ、ぶた肉 照り焼きハンバーグ	大根、にんじん キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう 平さやいんげん	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
20 (火)	ごはん 		ハッシュドポーク・チキンサラダ アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム いんげん、コーン	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
21 (水)	ごはん 		わかめスープ・マーボーなす みかんゼリー	ごはん、ごま油 こま、さとう でんぶん ゼリー	とうふ、わかめ ぶたひき肉、大豆	にんじん 干しいたけ 長ねぎ、なす にんにく、しょうが	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
22 (木)	ごはん 		せんぎり汁・アレルギー対応さんまレモン煮 豚肉と小松菜の炒め物	ごはん サラダ油	ひじき、油あげ みそ、ぶた肉 さんまレモンに	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 小松菜、玉ねぎ	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
23 (金)	米粉食パン 		こめご 米粉めんスープ・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）・アレルギー対応マヨネーズソース	米粉食パン 米粉めん マヨネーズソース	とり肉 チキンハンバーグ	チンゲン菜、もやし にんじん 干しいたけ キャベツ	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
26 (月)	ごはん 		豚肉と里芋のみそ汁・アレルギー対応鶏肉しょうが焼き みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん 里いも サラダ油	ぶた肉、油あげ みそ、ちくわ とり肉しょうが焼き	大根、にんじん 長ねぎ、みず こんにゃく	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
27 (火)	ごはん 	りんご 	あさりと豆腐のすまし汁・アレルギー対応五目野菜の肉団子 (2c) 鶏肉といんげんの炒め物	ごはん さとう こま油	あさり、とうふ 五目野菜の肉だんご とり肉	りんごジュース、しめじ 干しいたけ、長ねぎ いんげん、にんじん こんにゃく、しょうが	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
28 (水)	ごはん 		ごもくちゅうか 五目中華スープ いかのチリソース炒め	ごはん さとう でんぶん	ぶた肉、なると たこボール いか	竹の子、にんじん 干しいたけ、玉ねぎ キャベツ、にんにく しょうが、長ねぎ	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
29 (木)	ごはん 		わかめとじゃがいものみそ汁・ホキ米粉カツ ほうれん草ともやしのおひたし（しょうゆ）	ごはん じゃがいも サラダ油	わかめ、油あげ みそ ホキ米粉カツ	にんじん、長ねぎ もやし、ほうれん草	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。
30 (金)	米粉食パン 		クラムチャウダー・米粉マカロニのアラビアータ 県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも、オリーブ油 サラダ油、さとう 米粉マカロニ、ジャム	あさり、豆乳 ぶたひき肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、なす マッシュルーム、トマト にんにく	19日は、ふるさと産品 給食の日です。私たちのふ るさと【青森】にこだわっ た給食です。お米やほた て、豆腐や野菜など青森県 産品がたっぷりと使われて います。ふるさとの恵みに 感謝をして、いただきま しょう。

◆ 調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆ 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。

◆ りんごジュースの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。

◆ こんだては都合により変更することがあります。

◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るために、6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。



《青森市産》  
米(まっぐら)  
バサラコーン

《青森県産》  
りんごジュース  
平さやいんげん  
果肉入りりんごゼリー  
りんごジャム  
ぶた肉、とり肉  
とうふ、ほたて  
切り干し大根、大根  
キャベツ、ごぼう  
にんじん、長ねぎ  
アップルソース