

10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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のりもの	おかずのり						
1 (火)	ごはん	牛乳	縄文すいとん・厚焼きたまご ウィンナーとキャベツの炒め物	ごはん、米油 しょうもすいとん	牛乳、とり肉 油あげ あつやきたまご ポークウィンナー	大根、長ねぎ ごぼう、にんじん キャベツ、玉ねぎ	628	24.3	食よくの秋ですね。
2 (水)	ゆで中華めん	牛乳	みそコーンバターラーメン・おからコロッケ ゆで野菜(もやし、わかめ)・和風乳花ドレッシング	ゆで中華めん ごま、バター 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 おからコロッケ みそ、わかめ	長ねぎ、キャベツ コーン、もやし メンマ、にんじん 干しいたけ	628	25.1	
3 (木)	ごはん	牛乳	タイピーエン チンジャオロースー・カットりんご(つがる・学配)	ごはん 春雨 でんぶん 米油	牛乳、えび いか、ぶた肉	白菜、にんじん 竹の子、にら ピーマン、しょうが にんにく、りんご	564	24.4	今日は、秋を感じる食 材(さんま・さつまいも・ご ぼう・りんご・柿など)をたっ ぷり使っています。
4 (金)	せわれコッパン	牛乳	ポトフ・ツナサラダ マヨネーズ・角チーズ	コッパン じゃがいも マヨネーズ	牛乳 角チーズ ポークフランクフルト ツナ	大根、にんじん 玉ねぎ、コーン ほうれん草、しめじ	729	29.1	
7 (月)	ごはん	牛乳	マーボー春雨スープ・ポークシュウマイ(2こ) メンマとさつま揚げの炒め物	ごはん、春雨 さとう ごま油、ごま	牛乳、みそ ぶたひき肉 シュウマイ さつま揚げ	玉ねぎ、にんじん メンマ、にんにく 長ねぎ、しょうが しめじ、干しいたけ	560	20.8	ごしょ山宝汁 【青森県の郷土料理】
8 (火)	ごはん	牛乳	あさりと野菜のみそ汁・さんま土佐煮 ゆで野菜(もやし、小松菜)・ぽん酢	ごはん	牛乳、あさり とうふ、みそ 油あげ さんまとさに	白菜、にんじん 長ねぎ、もやし 小松菜	641	24.1	青森県五所川原地方の創 作郷土料理。もともと奥津 軽で食べられてきた「きの こ汁」をアレンジし、山菜 や野菜など「山の宝」をふ んだんに取り入れたしょう ゆ味の汁です。
9 (水)	ゆでうどん	牛乳	山菜なめうどん・ごぼうサラダ 焙煎ごまドレッシング・チーズドック(学配)	ゆでうどん ドレッシング チーズドック	牛乳、とり肉 油あげ	ふき、細竹、えのきたけ ぜんまい、にんじん 長ねぎ、なめこ ごぼう、きゅうり	558	22.5	
10 (木)	麦ごはん	液状ヨーグルト(ブルーベリー)	さつまいもとぶた肉のカレー 豆サラダ・野菜入り和風ドレッシング	麦ごはん さつまいも ドレッシング	液状ヨーグルト、大豆 ぶた肉、チーズ、牛乳 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり アップルソース	638	17.7	
11 (金)	食パン	牛乳	豆乳スープ・いかナゲット(2こ) ジャーマンポテト・りんごジャム	食パン、米油 バター、ジャム じゃがいも	牛乳、豆乳 チキンボール みそ、ベーコン いかナゲット	白菜、にんじん 玉ねぎ、パセリ 干しいたけ	682	25.4	
15 (火)	ごはん	牛乳	せんざり汁・チキンフィレオ 海そうサラダ・ナムルドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、ひじき 油あげ、みそ チキンフィレオ くきわかめ	キャベツ、きゅうり 切り干し大根 長ねぎ、にんじん	564	24.5	
16 (水)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン・かぼちゃコロッケ ゆで野菜(もやし、にんじん)・和風乳花ドレッシング	ゆで中華めん 米油 ドレッシング	牛乳、えび あさり なると	チンゲン菜、長ねぎ メンマ、にんじん もやし かぼちゃコロッケ	658	26.2	縄文すいとん
17 (木)	ごはん	牛乳	しょうがみそおでん・味つき納豆(学配) ひき肉と竹の子の炒め物	ごはん、さとう ごま油	牛乳、うずらたまご がんもどき、ちくわ こんぶ、なっとう ぶたひき肉、みそ	大根、にんじん 竹の子、ピーマン こんにやく しょうが、にんにく	588	25.0	三内丸山遺跡から発見さ れた菜・ごぼう・どんぐり などの種は、縄文人の食生 活が豊かであったことを示 しています。栗とどんぐり の粉を練りこんだすいとん や、ごぼうが入った汁もの を食べて、縄文人の気分を 味わいましょう。
18 (金)	雪にんじんパン	牛乳	コーンポタージュ・チキンハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・サウザンアイランドドレッシング	雪にんじんパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ チキンハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、キャベツ パセリ	729	28.2	
21 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・カット柿(学配) リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん 春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉 みそ	キャベツ、長ねぎ にんじん、かき にんにく、しょうが きゅうり	605	21.3	
23 (水)	麦ごはん	牛乳	野菜スープ・ドライカレー ヨーグルト(学配)	麦ごはん じゃがいも	牛乳、ヨーグルト ぶたひき肉、大豆 スキムミルク ポークフランクフルト	しめじ、キャベツ にんじん 玉ねぎ、ピーマン	667	24.9	
24 (木)	ごはん	牛乳	ほたてのみそ汁・ぼうぎょうザ きんぴらごぼう	ごはん、ごま さとう ごま油	牛乳、ほたて、みそ 油あげ、とうふ ぼうぎょうザ さつまあげ	にんじん、大根 長ねぎ、ごぼう こんにやく しょうが	610	23.7	
25 (金)	米粉パン	牛乳	ミネストローネ・ツナ入りオムレツ ゆで野菜(大根、コーン、にんじん)・和風ごまドレッシング	米粉パン 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 キャベツ、コーン トマト、大根	621	25.0	
28 (月)	ごはん	牛乳	ごしょ山宝汁【青森県の郷土料理】・のり佃煮 ハンバーグ・きのこのドミグラスソース	ごはん いもち バター	牛乳、ぶた肉 高野とうふ ハンバーグ のりづくだに	ふき、マッシュルーム 干しいたけ、長ねぎ にんじん、ごぼう しめじ、玉ねぎ	624	24.1	今月の青森産品 《青森市産》 こめ(つがるロマン) りんご 《青森県産》 牛乳、パン、ほたて うどん、中華めん ポークフランクフルト にんじん、長ねぎ、大根 ごぼう、りんごジャム アップルソース
29 (火)	ごはん	牛乳	米粉めんのスープ・ビッグえびシュウマイ ひき肉とキャベツの中華炒め	米粉めん ごはん、さとう でんぶん	牛乳、とり肉 とうふ、みそ えびシュウマイ ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ ピーマン、キャベツ 干しいたけ にんにく、しょうが	603	24.8	
30 (水)	ゆで中華めん	牛乳	煮干しラーメン・チーズ入りささみフライ コーンときゅうりのサラダ・シーザードレッシング	ゆで中華めん ふ、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 にぼし粉 チーズ入りささみフライ なると	長ねぎ、もやし メンマ、コーン 干しいたけ きゅうり	597	29.9	
31 (木)	ごはん	牛乳	肉じゃが煮・あじ塩焼き ゆで野菜(白菜・小松菜)・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん じゃがいも さとう	牛乳、ぶた肉 あじ塩焼き	玉ねぎ、にんじん えだ豆 こんにやく 白菜、小松菜	595	26.9	

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングやマヨネーズなどは各学級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、おかずを持ってきてい
る児童は、安全のため、おかわりはしないようお願いいたします。

- * 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、バナナ、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)
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や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ること。)
- * 青森市には、法律で表示が義務付けられている、あわび・まつたけのアレルギーマッチョキキはないので、表示していません。
- * 「詳細」には、特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目については再増し、また、それ以外に調査しているアレルゲンについて記載しています。
- * ●は原材料由来のアレルゲン、○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可能性があるものです。
- * また、コンタミネーションは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、まごはん、麺類、パン類のコンタミネーションは、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 青森市小学校給食センター(TEL:017-766-5890) にお問合せください。

特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目以外に調査しているアレルゲンは、魚、魚類のだし、たこ、貝類、果物類、種実類、きゅうり、里芋です。

B群校

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)														特定原材料に準ずる(表示の奨励)														詳細
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	りんご	ゼラチン						
1 火	ごはん			○		○	○						○					○							○	乳				
	牛乳						●																			乳				
	縄文すいとん			●	○	○		○					○				○	●	●	○			●			縄文すいとん(小麦、やまいも、粟粉末、どんぐり粉末)、鶏肉、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)				
	厚焼きたまご		○	●	○													○	○					○		小麦、卵、大豆、かつおだし				
2 水	ウインナーとキャベツの炒め物			●									●				●	●		●					ポークウインナー(豚肉)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら、かきエキス、ほたてエキス)、かき)					
	ゆで中華めん			●	○																				小麦					
	牛乳						●																		乳					
	みぞコーンバターラーメン			●								○		●			●	●	●	●					豚肉、バター(乳)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)					
3 木	おからコロッケ	○	○	●		○	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	小麦、大豆、鶏肉、豚肉					
	ゆで野菜(もやし、わかめ)	○	○																											
	和風乳化ドレッシング			●		●											●								小麦、卵、オレンジ、大豆、鰹エキス、みかん果汁					
	ごはん			○		○	○						○		○	○	○	○	○					○	乳					
4 金	牛乳						●																		乳					
	タイビーエン	●		●				●					●				●	●	●	●					えび、いか、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら))					
	チンジャオロース			●								○		●			●	●	●	●					豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら、かきエキス、ほたてエキス)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、かき)					
	カットりんご(つがる)									○	○												○	○	りんご					
7 月	せわれコッペパン			●		○	●																○	○	小麦、乳					
	牛乳						●																		乳					
	ポトフ			●								○					●	●	●	●					ポークフランクフルト(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)					
	ツナサラダ(ツナ)																	○	○	○					大豆、きはだまぐろ					
8 火	ツナサラダ(ほうれん草、にんじん、コーン)			○		○	○																○	○	卵、大豆、醸造酢(りんご)					
	マヨネーズ					●																		●	乳					
	角チーズ					●																			乳					
	ごはん			○		○	○						○		○	○	○	○	○					○	乳					
9 水	牛乳						●																		乳					
	マーボー春雨スープ			●								○		●			●	●	●	●					豚ひき肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、スープ(かつお)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、オイスターソース、陳皮)					
	ポークシウマイ(2こ)	○	○	●		○	○		○			○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	小麦、大豆、豚肉					
	メンマとさつま揚げの炒め物	○	○	●		○	○						●				●								さつま揚げ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけとうだら)、魚肉エキス(すけとうだら、きびなご))、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)					
10 木	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○					○	乳					
	牛乳						●																		乳					
	液状ヨーグルト(ブルーベリー)			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○	○				○	乳、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁					
	さつまいもとぶた肉のカレー			●								○					●	●	●	●	○		●	●	豚肉、ソーオニオン(大豆)、チーズ(乳)、牛乳(乳)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス)					
11 金	豆サラダ					●																			ミックスビーンズ(大豆)、きゅうり					
	野菜入り和風ドレッシング			●																				●	小麦、大豆、りんご、かつお節エキス、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、ブルーン					
	食パン			●		○	●						○		○								○	○	小麦、乳					
	牛乳						●																		乳					
15 火	豆腐スープ			●														●	●	●					チキンボール(大豆、鶏肉)、豆乳(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)					
	いかなゲット(2こ)	○	○			○	○		○								○	○	○	○					小麦、いか、大豆、たらすり身					
	ジャーマンポテト			●		○	○		○								○	○	○	○			○	○	ベーコン(大豆、豚肉)、バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)					
	りんごジャム																							●	りんご					
16 水	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○					○	乳					
	牛乳						●																		乳					
	せんぎり汁							○										○	○						油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)					
	チキンフィレオ			●		○	○											●	●						小麦、大豆、鶏肉					
17 木	海そうサラダ																								きゅうり					
	ナムルドレッシング			●		●																			小麦、卵、ごま、大豆					
	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○					○	小麦、乳					
	牛乳						●																		乳					
18 金	しょうがみそおでん			●		○						○		○	○	○	○	○	○				○	○	ちくわ(大豆、魚肉(スケソウダラ、イトヨリ、タチウオ))、うずら卵(卵)、がんもどき(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)					
	ひき肉と竹の子の炒め物			●								○		●			●	●	●	●			○	○	豚ひき肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら))					
	味つき納豆			●			●											●	●	●					小麦、乳、大豆、豚肉					
	雪にんじんパン			●		○	○						○		○									○	○	小麦				
21 月	牛乳						●																		乳					
	コーンポタージュ			●								○					●	●	●	○				○	鶏肉、チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー)					
	チキンハンバーグ			○		○	○		○			○		○		○	○	○	○	○			○	○	鶏肉					
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)																													
23 水	サウザンアイランドドレッシング																								ブルーン、きゅうり					
	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○					○	乳					
	牛乳						●																		乳					
	マーボー豆腐			●								○					●	●	●	●					豆腐(大豆)、豚ひき肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、スープ(かつお)、オイスターソース、陳皮)					
24 木	リャンパンサンスー			●																					きゅうり					
	中華ドレッシング			●																				●	小麦、ごま、大豆、鶏肉、オイスターソース、醸造酢(りんご)					
	カット柿																						○	○	柿					
	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○					○	乳					
25 金	牛乳						●																		乳					
	まごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○					○	ちくわ(大豆、魚肉(スケソウダラ、イトヨリ、タチウオ))、うずら卵(卵)、がんもどき(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)					
	野菜スープ			●								○					●	●	●	●			○	○	ポークフランクフルト(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)					
	ドライカレー			●								○					●	●	●	●					豚ひき肉、大豆、スキムミルク(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス)					
28 月	ヨーグルト						●																●	●	乳、ゼラチン					
	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○					○	乳					
	牛乳						●																		乳					
	ほたてのみそ汁	○	○						○									○	○						ほたて貝、豆腐(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)					
29 火	はんバーグ			●																					大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝)					
	きのこのドミグラスソース煮			●		○	○																○	○	バター(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉)					
	のり佃煮						●																		鰹節、煮干し、あじ、魚醤(あじ)、ほたて干貝柱					
	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○					○	乳					
30 水	牛乳						●																		乳					
	米粉めんすお			●								○		●			●	●	●	●					鶏肉、豆腐(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら))					
	ビッグえびシウマイ	●		●									○				●	●	●	●					えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たらすり身、魚介エキス(いわし、ホキ)					
	ひき肉とキャベツの中華炒め			●									○		●			●	●	●										