

学校給食献立一覧表


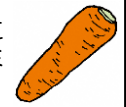
実施日	献立		主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	献立						
1 火	ニューコッパン	A	野菜ボールスープ・チキンウィンナー (2個)・コーンクリームポテト	牛乳、野菜ボール、豆腐、チキンウィンナー	人参、もやし、小松菜、コーン、たまご	ニューコッパン、じゃがいも、マヨネーズ	881	32.0
		B	キャベツのクリーム煮・トマトオムレツ・ゆで野菜 (ブロッコリー・人参)・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、鶏肉、粉チーズ、トマトオムレツ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム	ニューコッパン、ドレッシング	859	33.2
2 水	米飯230g	A	いももち汁・にしん照り煮・野菜とさつま揚げの炒め物	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、にしん照り煮	人参、長ねぎ、ごぼう、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン	米飯、いももち	749	30.1
		B	さつま汁・白身魚みそ焼・★治部煮	牛乳、豚肉、鶏肉、白身魚みそ焼	ごぼう、人参、長ねぎ、ほうれん草、竹の子、干しいたけ	米飯、さつまいも、板ふ (ごんにゃく)	765	38.5
3 木	ゆで中華	A	煮干ししょうゆラーメン・ギョウザ (2個)・れんこんの炒め物・果肉入りりんごゼリー (学配)	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、煮干し、ギョウザ	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、れんこん、枝豆	ゆで中華、果肉入りりんごゼリー	749	35.5
		B	煮干ししょうゆラーメン・春巻・ゆで野菜 (ほうれん草・コーン)・焙煎ごまドレッシング・果肉入りりんごゼリー (学配)	牛乳、豚肉、なると、煮干し、春巻	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、ほうれん草、コーン	ゆで中華、米油、ドレッシング、果肉入りりんごゼリー	751	29.5
4 金	麦ご飯250g	A	ハヤシライス・いんげんと豆のサラダ・フレンチドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、いんげん豆	玉ねぎ、人参、いんげん、マッシュルーム、パイン	麦ご飯、じゃがいも、ドレッシング	872	28.0
		B	◎根菜カレー・ミックスベジタブルソテー・パイン缶	牛乳、鶏肉、粉チーズ、スキムミルク	ごぼう、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン、パイン	麦ご飯、長いも、バター	866	28.2
7 月	米飯230g	A	なめこ汁・あじ塩焼・三色ごま炒め	牛乳、豆腐、油揚げ、あじ塩焼	大根、ごぼう、人参、いんげん、なめこ	米飯、ごま、マヨネーズ	740	33.1
		B	すいとん・さんま煮魚・ゆで野菜 (小松菜・人参)・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、さんま煮魚	人参、長ねぎ、ごぼう、小松菜	米飯、すいとん、ドレッシング	795	29.4
8 火	食パン	A	コーンポタージュ・ソーセージステーキ・ゆで野菜 (カリフラワー・人参)・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、鶏肉、ソーセージステーキ、スキムミルク	コーン、玉ねぎ、パセリ、カリフラワー、人参	食パン、じゃがいも	831	35.3
		B	和風ポトフ・たれ付ハンバーグ・キャベツと卵の炒め物	牛乳、ポーク、たまご、たれ付ハンバーグ、ベーコン、スクランブルエッグ	玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、キャベツ	食パン	822	34.3
9 水	米飯230g	A	五目中華スープ・クリスピーチキン・春雨マーボー炒め	牛乳、豆腐、クリスピーチキン、豚ひき肉	もやし、人参、長ねぎ、竹の子、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	米飯、春雨、ごま油	766	27.9
		B	キムチスープ・五目野菜の肉団子 (2個)・ゆで野菜 (いんげん・コーン)・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、五目野菜の肉団子	白菜キムチ、小松菜、人参、いんげん、コーン	米飯、ごま油、ドレッシング	746	26.7
10 木	ゆでうどん	A	肉わかめうどん・かぼちゃコロッケ・ゆで野菜 (キャベツ・コーン)・和風ごまドレッシング・◎雪人参の蒸しケーキ (学配)	牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ、かまぼこ	人参、長ねぎ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、コーン、キャベツ、かぼちゃコロッケ	ゆでうどん、ドレッシング、雪人参の蒸しケーキ	775	27.7
		B	肉わかめうどん・ポテトオープン焼・大根のそぼろ煮・◎雪人参の蒸しケーキ (学配)	牛乳、豚肉、豚ひき肉、わかめ、油揚げ、かまぼこ	人参、長ねぎ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、大根、しょうが	ゆでうどん、ポテトオープン焼、雪人参の蒸しケーキ	755	30.7
11 金	米飯230g	A	えびボールのすまし汁・彩り野菜豆腐・ひじきの炒め物・アーモンド入り小魚	牛乳、えびボール、彩り野菜豆腐、豚肉、ごめひじき、小魚	小松菜、人参、ごぼう、長ねぎ、枝豆	米飯、アーモンド	775	31.8
		B	石狩汁・厚焼卵・もやしの炒め物・アーモンド入り小魚	牛乳、鮭、豆腐、厚焼卵、さつま揚げ、小魚	大根、人参、長ねぎ、もやし、いんげん	米飯、じゃがいも、ごま油、アーモンド	792	34.0
15 火	りんごパン	A	コンソメスープ・チキンフィレオ・いんげんと人参の炒め物	牛乳、豚肉、チキンフィレオ	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、長ねぎ、パセリ、いんげん	りんごパン、バター	734	33.2
		B	クラムチャウダー・スコッチエッグ (半分)・ゆで野菜 (ほうれん草・コーン)・ノンオイルイタリアンドレッシング	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、スキムミルク、スコッチエッグ	にんにく、玉ねぎ、人参、パセリ、ほうれん草、コーン、マッシュルーム	りんごパン、じゃがいも	856	35.9
16 水	米飯230g	A	小松菜のみそ汁・ぶり照焼・切干大根の炒め物	牛乳、豆腐、ぶり照焼、さつま揚げ	小松菜、人参、長ねぎ、切干大根、しめじ	米飯	767	32.0
		B	根菜汁・イカよせフライ・◎十和田バラ焼	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、イカよせフライ	大根、人参、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ	米飯、米油	773	31.8
17 木	ゆで中華	A	タンタン麺・チヂミ・ゆで野菜 (ごぼう・人参)・和風ごまドレッシング・みかんゼリー (学配)	牛乳、豚ひき肉、なると	もやし、長ねぎ、小松菜、にんにく、ごぼう、人参、干しいたけ	ゆで中華、チヂミ、ごま、ドレッシング、みかんゼリー	776	31.2
		B	タンタン麺・シュウマイ (2個)・ふきの炒め物・みかんゼリー (学配)	牛乳、豚ひき肉、なると、シュウマイ、さつま揚げ	もやし、長ねぎ、小松菜、にんにく、ふき、人参、干しいたけ	ゆで中華、ごま、みかんゼリー	749	33.7
21 月	米飯230g	A	みそけんちん汁・いわし梅醤油煮・じゃがいものそぼろ煮・カトリんご (学配)	牛乳、豆腐、油揚げ、豚ひき肉、いわし梅醤油煮	人参、ごぼう、玉ねぎ、りんご	米飯、里芋、じゃがいも、ごま油	828	31.5
		B	せんべい汁・ほっけ塩焼・貝焼きみそ風煮・カトリんご (学配)	牛乳、鶏肉、ほっけ塩焼、ほたて、卵	ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、ごぼう、人参、長ねぎ、玉ねぎ、りんご	米飯、汁用せんべい、板ふ	780	37.6
25 金	麦ご飯250g	A	ピピンパ・チキンナゲット・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉、チキンナゲット	もやし、人参、白菜キムチ、ほうれん草、竹の子、切干大根、黄桃	麦ご飯、ごま油、米油、杏仁豆腐	840	30.1
		B	マーボー丼・棒ギョウザ・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、棒ギョウザ	長ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、しょうが、黄桃、みかん、パイン	麦ご飯、ごま油、カラフルゼリー	875	29.7
28 月	米飯230g	A	ごまみそ汁・ハンバーグ・ゆで野菜 (カリフラワー・コーン)・棒々鶏ドレッシング	牛乳、豆腐、豚肉、ハンバーグ	人参、長ねぎ、カリフラワー、コーン、たまご	米飯、ごま、ドレッシング	764	31.3
		B	わかめスープ・小籠包 (2個)・ごぼうの炒め物	牛乳、わかめ、豆腐、豚肉、小籠包	玉ねぎ、人参、竹の子、ごぼう	米飯	765	26.1
29 火	米粉パン	A	ミートボールスープ・ツナオムレツ・チリコンカーン	牛乳、ミートボール、豚ひき肉、ツナオムレツ、ミックスビーンズ	もやし、玉ねぎ、人参、小松菜、にんにく	米粉パン	885	40.6
		B	さつまいもポタージュ・ポークとチキンのフランク・ゆで野菜 (キャベツ・人参)・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、鶏肉、ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、マッシュルーム	米粉パン、さつまいも	925	35.4
30 水	米飯230g	A	鶏鍋汁・さばみそ煮・野菜の炒め物・野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉、豚肉、さばみそ煮	大根、人参、白菜、長ねぎ、にんにく、コーン、グリーンピース	米飯、ごま油	798	36.5
		B	豚汁・ます塩焼・ほうれん草と菊のおひたし・しょうゆ・野菜ふりかけ	牛乳、豚肉、高野豆腐、ます塩焼	人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、菊のり、干しいたけ	米飯、じゃがいも	766	40.3
31 木	ゆでうどん	A	なめこうどん・チキンメンチカツ・ゆでキャベツ・ソース・ワッフルドッグ (学配)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、チキンメンチカツ	人参、長ねぎ、キャベツ、なめこ、干しいたけ	ゆでうどん、米油、ワッフルドッグ	750	31.8
		B	なめこうどん・海鮮かき揚げ・長いものオイスターソース炒め・ワッフルドッグ (学配)	牛乳、鶏肉、豚肉、かまぼこ、油揚げ、海鮮かき揚げ	人参、長ねぎ、にんにく、しょうが、なめこ、干しいたけ	ゆでうどん、長いも、ごま油、ワッフルドッグ	775	31.8

献立は都合により変わることがあります。

※ 「果肉入りりんごゼリー」「みかんゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。


(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)

◎ 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生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

<p>4日(金) B ◎根菜カレー (新メニュー)</p> <p>根菜類は、土の中で育ち、主に根や茎、球根の部分を食べる野菜です。今回のカレーには、ごぼう、長いも、人参が入っています。</p> 	<p>10日(木) AB ◎雪人参の蒸しケーキ</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康や視力を保つために良い栄養素はビタミンAで、人参に含まれるカロテンは、必要に応じて、体内でビタミンAに変化します。</p> 	<p>16日(水) B ◎十和田バラ焼</p> <p>「十和田バラ焼」は、玉ねぎとバラ肉をしょうゆベースの甘辛いたれで炒めた料理です。十和田市で「バラ焼」をご当地B級グルメとして長くPR活動をした結果、2014年にはB-1ゴールドグランプリに輝きました。</p>
--	--	---

2日(水) B ★治部煮(じぶに)
(石川県の郷土料理)

治部煮は石川県の郷土料理です。江戸時代から作られており、武士から庶民に至るまで、広く親しまれていました。名前の由来には、治部煮を朝鮮から日本に伝えた岡部治部右衛門(おかわじぶえもん)からきたという説や、鍋で「じぶじぶ」と煮る擬音語からきたという説などがあります。




学校給食献立一覧表(アレルギー表示)【改訂版】

- * 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)
* 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を持つ児童生徒は少ないので、表示していません。
* ●は原材料由来のアレルギー、○はコンタミネーションとしてアレルギー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、麦ご飯、種類、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。
* 詳細は青森市中学校給食センター(TEL:017-761-7330)にお問合せください。なお、昨年度と同じ加工工場・製品です。
* 入札後使用する食材が確定し、新たにアレルギーが追加された献立は赤字になっています。
* ★は新たに追加された原材料由来のアレルギー、☆は新たに追加されたコンタミネーションを表しています。

※献立名が網かけになっているところは、献立を変更したところです

※産物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おがずを持ってきている生徒は、安全のため、おがわりはしないようにお願いします。

青森市中学校給食センター

Table with columns for Date (実施日), Dish Name (献立名), and various allergen categories (特定原材料(表示義務), 特定原材料に準ずる(表示の奨励), 魚, 卵, etc.). Rows are organized by day of the week from Monday to Friday.

