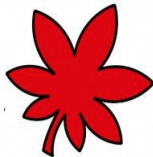


# こんだてのおしらせ



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						
1 (金)	ごはん	牛乳	豚肉とわかめのスープ・エビチリソース煮 はいがふりかけ	ごはん、さとう でんぷん、ふりかけ	牛乳、ぶた肉 わかめ、えびボール えび	しめじ、にんじん、もやし 干しいたけ、玉ねぎ キャベツ、しょうが にんにく	567	23.6	ほたてのたまごみそ煮 【青森県の郷土料理】
5 (火)	ごはん	牛乳	なめこと大根のみそ汁・照り焼きハンバーグ 切り干し大根炒め	ごはん、さとう 米油	牛乳、とうふ みそ 照り焼きハンバーグ	なめこ、にんじん、大根 長ねぎ、切り干し大根 干しいたけ	595	21.9	ほたてのたまごみそ煮 は、ほたての貝焼きみそを 給食用にアレンジしたもの です。卵が貴重だった頃、 かせをひいた時や、体調が 悪い時などに作られた料理 です。主に津軽地方で食べ られています。
6 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・(油揚げ1枚) 豚肉ともやしの炒め物・りんごむしパン(学配)	ゆでうどん、さとう むしパン	牛乳、とり肉、油あげ ぶた肉	ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ、にんじん ごぼう、長ねぎ もやし	632	24.1	
7 (木)	麦ごはん	液状ヨーグルト (フレン)	ポークカレー・ツナサラダ 焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも 米油、ドレッシング	液状ヨーグルト ツナ、ぶた肉 粉チーズ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン アップルソース、きゅうり キャベツ	683	23.7	
8 (金)	せわれコッペ パン	牛乳	あいがち団子 合鴨団子のコンソメスープ ミートソースマカロニ・梨ゼリー(学配)	せわれコッペパン マカロニ、米油 ゼリー	牛乳、合がも団子 ぶたひき肉 大豆	キャベツ、えのきたけ にんじん、パセリ、玉ねぎ ピーマン、マッシュルーム もやし、トマト	731	26.8	ふるさと産品 給食の日
11 (月)	ごはん	牛乳	トック入り中華スープ・たれ付きかに玉 ゆで野菜(ほうれん草、コーン、にんじん)・韓国ナムルドレッシング	ごはん、トック ドレッシング	牛乳、とり肉 かに玉	チンゲン菜、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ほうれん草、コーン	563	21.6	11月14日は、「ふるさと 産品給食の日」です。ふ だんよりも青森市産、青森 県産の食材をたくさん使っ て作っています。 この日使う、青森市産の 食材は【ごはん、りん ご、青森県産の食材は、 【牛乳、鶏肉、長いもすい とん、にんじん、大根、ご ぼう、長ねぎ、さばみそ 煮】です。 ふるさとの恵みに感謝し て食べましょう。
12 (火)	ごはん	牛乳	県産鶏と大根のみそ汁・おからコロッケ・海そうサラダ 和風ごまドレッシング・アーモンド入り小魚	ごはん、米油 ドレッシング アーモンド	牛乳、とり肉、みそ おからコロッケ 海そうミックス 小魚	大根、にんじん、小松菜 干しいたけ、長ねぎ もやし	659	25.4	
13 (水)	ゆで中華めん	牛乳	五目あんかけラーメン・コーン入り県産ポークシュウマイ(2こ) 豆サラダ・県産中華ドレッシング・ぶどうゼリー(学配)	ゆで中華めん でんぷん、ごま ドレッシング ゼリー	牛乳、えび、きんとき豆 うずらたまご、大豆 コーンシュウマイ 白いんげん豆、青大豆	小松菜、白菜、長ねぎ にんじん、しょうが きゅうり	604	28.9	
14 (木)	ごはん	牛乳	長いもすいとん・県産さばみそ煮 県産さんぴらごぼう・カットりんご(早生ふじ)学配)	ごはん 長いもすいとん ごま油	牛乳、とり肉 さばみそ煮	にんじん、大根、長ねぎ えのきたけ、ごぼう りんご	686	26.7	
15 (金)	りんごパン	牛乳	県産野菜のミネストローネ・クリスピーチキン ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、ポークフランク クリスピーチキン	コーン、玉ねぎ、にんじん ほうれん草、エリンギ トマト、キャベツ	629	24.3	
18 (月)	ごはん	牛乳	県産野菜の豚汁・長いも漬け ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	ごはん、じゃがいも 長いもづけ	牛乳、ぶた肉 みそ、ほたて たまご、とうふ	玉ねぎ、ごぼう、にんじん 大根、ほうれん草、長ねぎ	598	25.4	
19 (火)	ごはん	牛乳	県産野菜のけんちん汁・チーズ入りささみフライ ゆで野菜(長いも、コーン、ほうれん草)・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん、ごま油 長いも 米油	牛乳、とうふ チーズ入りささみフライ	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ ほうれん草、コーン	576	24.1	
20 (水)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん・トマト味のポテトオープン焼き もやしとにんじんの炒め物	ゆでうどん ごま油 ポテトオープン焼き でんぷん	牛乳、ぶた肉 かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ しめじ、平さやいんげん もやし	546	22.1	
21 (木)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・さんま煮魚 じゃがいものそば煮	ごはん、じゃがいも 米油、さとう	牛乳、わかめ、とうふ みそ、さんまに魚 ぶたひき肉	にんじん、長ねぎ 切り干し大根 玉ねぎ、えだ豆	676	25.7	
22 (金)	バーガーパン	牛乳	じゃがいもと玉ねぎのコンソメスープ・照り焼きチキン ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・マヨネーズ・スライスチーズ	バーガーパン じゃがいも マヨネーズ	牛乳 チキン照り焼き スライスチーズ	にんじん、大根、玉ねぎ パセリ、キャベツ、きゅうり	572	25.1	
25 (月)	麦ごはん	りんごジュース	ハッシュドポーク・チキンサラダ 和風乳化ドレッシング	麦ごはん じゃがいも 米油、ドレッシング	ぶた肉、とり肉	りんごジュース、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム きゅうり、コーン	635	18.7	
26 (火)	ごはん	牛乳	白菜の豆乳みそスープ・串ざしつくね(2こ) ツナと切り干し大根の炒め物	ごはん、じゃがいも	牛乳、とり肉、豆乳 みそ、ツナ くしざしつくね	白菜、玉ねぎ、にんじん 切り干し大根	605	25.5	
27 (水)	ゆで中華めん	牛乳	塩ラーメン・揚げ棒ギョウザ キャベツとコーンの炒め物	ゆで中華めん 米油	牛乳、ぶた肉 わかめ、ほうぎョウザ	玉ねぎ、にんじん、もやし 長ねぎ、メンマ、キャベツ コーン	603	24.0	
28 (木)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ねぎ玉焼き・リャンパンサンスー 中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、春雨 ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 とうふ ねぎたま焼き	長ねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、しょうが きゅうり	643	24.0	
29 (金)	米粉パン	牛乳	ほうれん草のポターージュ・チキンフィレオ パリパリ大根サラダ・野菜入り和風ドレッシング	米粉パン じゃがいも バター ドレッシング	牛乳、ベーコン 粉チーズ チキンフィレオ	ほうれん草、玉ねぎ にんじん、パセリ 切り干し大根 きゅうり、コーン	731	29.6	

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングやソースなどは各学級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。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルトの容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルト以外の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にお願いします。

