

10月 こんだてのおしらせ

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	シヤムあめかけ	ミルク	おかず						
2 (月)				ごはん、こめ油 白菜とにんじんのみそ汁、あじフライ ふきの炒め物	ごはん、こめ油 さとう	牛乳、こうやどうふ 油あげ、みそ あじフライ さつまあげ	はくさい、にんじん ごぼう、ふき	680	27.0	<p>鶏飯</p> <p>鶏飯は鹿児島県の郷土料理で鹿児島県の学校給食でも人気のメニューです。昔、奄美大島は薩摩藩が治めていて、島民が役人のために鶏をまるごと使った料理でもてなしたのが始まりです。「けいはんの真」と「いりたまご」をご飯の上にのせ、最後に「焼きのり」を自分でちぎり、ちらして食べましょう。</p> <p>かごしまけ 鹿児島県</p>  
3 (火)				ゆで中華めん ほたてしょうゆラーメン、ポテトオープン焼き(カレー味) 大根とにんじんのんにくマヨネーズ炒め、角チーズ	ゆで中華めん ポテトオープン焼き マヨネーズ	牛乳 ほたて、チーズ	もやし、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 大根、にんにく	631	27.3	
4 (水)				ごはん わかめスープ、ねぎ玉焼き えびチリソース炒め、十五夜デザート(学配)	ごはん、さとう でんぷん 十五夜デザート	牛乳、わかめ ねぎ玉焼き 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	661	23.0	
5 (木)				せわれコッパン コーンポタージュ、スパゲッティナポリタン ゆで野菜(アスパラ、にんじん)、焼煎ごまドレッシング	せわれコッパン ドレッシング バター、こめ油 スパゲッティ	牛乳、とり肉 粉チーズ ぶた肉	コーン、玉ねぎ、にんじん パセリ、しめじ、ピーマン トマト、アスパラガス	654	23.0	
6 (金)				ごはん さつま汁、鶏飯の具【鹿児島県の郷土料理】 いりたまご	ごはん さつまいも	牛乳、ぶた肉、油あげ みそ、焼きのり とり肉、こうやどうふ たまご	にんじん、長ねぎ 糸こんにゃく ごぼう、干しいたけ 切り干し大根	682	32.0	
10 (火)				ゆでうどん きつねうどん、揚げギョウザ(2こ) ゆでもやし、しょうゆ、ブルーベリーゼリー(学配)	ゆでうどん こめ油 ブルーベリーゼリー	牛乳、油あげ、とり肉 かまぼこ、ギョウザ	にんじん、長ねぎ、ふき ほそだけ、ぜんまい えのきだけ、もやし	570	21.4	
11 (水)				ごはん わかめと切り干し大根のみそ汁、にしんみぞれ煮 鶏肉のぼん酢炒め	ごはん こめ油、さとう	牛乳、みそ にしんみぞれ煮 とり肉、わかめ	にんじん、長ねぎ キャベツ、しめじ 切り干し大根	655	27.8	
12 (木)				雪にんじんパン 米粉マカロニのトマト野菜スープ チキンスコッチエッグ、ほうれん草とコーンのバター炒め	雪にんじんパン 米粉マカロニ バター、さとう	牛乳、とり肉 チキンスコッチエッグ	トマト、玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ ほうれん草、コーン	576	22.2	
13 (金)				ごはん 肉じゃが、いわし梅しょうゆ煮 杏仁フルーツ	ごはん じゃがいも さとう あんにとどうふ	牛乳、ぶた肉 いわし	玉ねぎ、にんじん 糸こんにゃく、マンゴー	704	28.0	
16 (月)				ごはん いもちボールの中華スープ、ピビンパッ なます(大根、にんじん)	ごはん、いもちもち さとう、ごま油	牛乳、ぶた肉 牛ひき肉	にんじん、ごぼう、きくらげ 干しいたけ、ぜんまい ほうれん草、もやし、大根	595	21.1	
17 (火)				ゆで中華めん みそカレー豆乳ラーメン、シュウマイ(2こ) ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)、ぼん酢	ゆで中華めん	牛乳、ぶた肉 わかめ、なるこ 豆乳、シュウマイ	もやし、にんじん、長ねぎ メンマ、ほうれん草	600	27.2	
18 (水)				ごはん せんべい汁、さんまもみじ煮 長いもと竹の子のごまみそ炒め	ごはん、せんべい 長いも、さとう 白すりごま	牛乳、とり肉 さんまもみじ煮 ぶたひき肉、みそ	大根、にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ、竹の子	677	30.0	
19 (木)				米粉パン コーン入りコンソメスープ、トマトオムレツ 県産じゃがいものホット豆乳サラダ、マヨネーズ	米粉パン じゃがいも マヨネーズ カシスジャム	牛乳、とり肉 トマトオムレツ 豆乳	コーン、玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ、きゅうり	624	25.1	
20 (金)				ごはん ほたてと小松菜のみそ汁 ハンバーグ(きのこソースがけ)、白菜とにんじんのコンソメ炒め	ごはん	牛乳、ほたて みそ、ハンバーグ	こまつな、ごぼう、にんじん 玉ねぎ、エリンギ、はくさい コーン	651	27.0	
23 (月)				ごはん ピリ辛春雨スープ、ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん) 中華ドレッシング、カットりんご(学配)	ごはん、さとう 春雨 ドレッシング ごま油	液状ヨーグルト ぶたひき肉	長ねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、しょうが きゅうり、りんご	593	19.5	
24 (火)				ゆでうどん 天ぷらうどん、こうなごのかきあげ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、青じそドレッシング	ゆでうどん こめ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、かまぼこ こうなごのかきあげ	ふき、ほそだけ、ぜんまい えのきだけ、にんじん 長ねぎ、キャベツ	628	20.9	
25 (水)				ごはん せんぎり汁、さばみそ煮 きんぴらごぼう	ごはん 白すりごま ごま油	牛乳、ひじき 油あげ、みそ さばみそ煮 さつまあげ	キャベツ、にんじん、長ねぎ 切り干し大根、ごぼう 糸こんにゃく	685	24.6	
26 (木)				ナン、じゃがいも 大豆入りキーマカレー、ゆで野菜(いんげん、コーン) 和風乳化ドレッシング、かぼちゃプリン(学配)	ナン、じゃがいも ドレッシング かぼちゃプリン	牛乳、ぶたひき肉 大豆 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん、えだまめ にんにく、アップルソース コーン、いんげん	655	25.6	
27 (金)				ごはん すいとん、串ざしつくね(2こ) 小松菜とにんじんのごま炒め	ごはん すいとん 白すりごま さとう	牛乳、とり肉 油あげ 串ざしつくね	ごぼう、にんじん 長ねぎ、こまつな	656	24.7	
30 (月)				ごはん のりとキムチのピリ辛スープ、チャブチェ 昆布入り大豆煮、カットかき(学配)	ごはん、ごま油 春雨、さとう	牛乳、ぶた肉 焼きのり みそ、ぶたひき肉 こむぎ、大豆	白菜キムチ、にんじん 玉ねぎ、切干大根 長ねぎ、たけのこ ピーマン、かき	627	19.9	
31 (火)				ごはん なめこのみそ汁、たれ付きつくねハンバーグ 大根とごぼうのトマトソース煮	ごはん	牛乳、油あげ、みそ つくねハンバーグ こうやどうふ	なめこ、にんじん ごぼう、大根 トマト	625	23.5	

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングやしょうゆ、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。
- ◆ 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。
- ◆ (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。
- ◆ 業者が回収するから容器は、液状ヨーグルトです。
- ◆ 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。



今月のあもり産品

- 《青森市産》
米
- カシスジャム
- 《青森県産》
牛乳
- パン
- うどん
- 中華めん
- にんにく
- ごぼう
- ほたて
- 長いも
- じゃがいも
- りんご



- * 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、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せん)
(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、法律で表示が奨励されている、あわび・まつたけのアレルギーを持つ児童生徒はいないので、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品目については再掲し、また、それ以外に調査しているアレルギーについて記載しています。
- * ●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のあるものです。
- 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。

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ギーは、魚、魚類のだし、たこ、貝類(かき、ほたて、あさり)、里芋、種実類(ナッツ類・カカオ)、果物類全て、トマト、きゅうりです。

A群校

実施日	こんだて	特定原材料(食品等) (表示の義務)											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	豚肉	バナナ	もも	やまいも・里芋	りんご	ゼラチン
2月	ごはん			○		○								○		○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳						●																			高野豆腐(大豆)、油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー、かつおふしだし汁)
	白菜とにんじんのみそ汁																	●								小麦、大豆、豚肉、あじ
3火	あじフライ			●															●							さつまいも(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、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)
	ゆで中華めん			○		○																				小麦
	牛乳						●																			乳
4水	ほたてしょうゆラーメン			●														●	●	●						ほたて、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつおエキス、魚醤(いわし))
	ポテトオープン焼き(カレー味)	○	○	●		●	●	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、トマト
	大根とにんじんのにんにくマヨネーズ炒め			●		●	●											●	●	●						調味料(小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
5木	角チーズ						●																			乳
	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳						●																			調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー)
6金	わかめスープ	○	○	●														●	●	●						小麦、卵、ごま、大豆、りんご酢(りんご)、かつおだし汁
	ねぎ玉焼き			●																					●	えびボール(えび、すけそうたらすり身)、えび、ソテーオニオン(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー)
	えび手リソース炒め	●	○	●															●	●	●					オレンジ、ぶどう果汁、みかん果汁
10火	十五夜デザート(学配)																									小麦、乳
	せわれコッパン			●		○	●																	○	○	乳
	牛乳						●																			鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ホタテエキスパウダー)
11水	スバゲッティナポリタン			●									○					●	●	●						スバゲッティ(小麦)、豚肉、ソテーオニオン(大豆)、トマト、調味料(小麦、大豆、鶏肉、トマト)
	ゆで野菜(アスパラ、にんじん)																									
	焼煎ごまドレッシング			●		●												●	●	●						小麦、卵、ごま、大豆
12木	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳						●																			豚肉、油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー、かつおふしだし汁)
	わかめと切り干し大根のみそ汁	○	○	●															●	●	●					鶏肉、高野豆腐(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
13金	鶏飯の具(鹿児島県の郷土料理)			●														●	●	●						卵、乳、大豆、ゼラチン
	いりたまご																									
	焼きのり																									
16月	ゆでうどん			●		○																				小麦
	牛乳						●																			乳
	ぎつねうどん			●									○					●	●	●				○		味付油揚げ(小麦、大豆)、鶏肉、かまぼこ(タラすり身)、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、かつおふしだし汁)
17火	揚げギョウザ(2こ)			●																						小麦、ごま、大豆、豚肉
	ゆでもやし			●																						小麦、大豆
	しょうゆ																									ブルーベリー果肉、ブルーベリー果汁
18水	ブルーベリーゼリー(学配)																									
	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳						●																			調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー、かつおふしだし汁)
19木	わかめと切り干し大根のみそ汁	○	○	●															●	●	●					小麦、大豆、にんじん
	にしんみそ煮			●																						鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、レモン果汁、オレンジ果汁(オレンジ))
	鶏肉のぼん酢炒め			●									○					●	●	●						
20金	雷にんじんパン			●		○	○																	○	○	小麦
	牛乳						●																			乳
	米粉マカロニのトマト野菜スープ			●		○	○												●	●	●					トマト、ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
21土	チキンスコッチエッグ			●									○					●	●	●						小麦、卵、大豆、鶏肉、かつお風味調味料
	ほうれん草とコーンのバター炒め			●		○	○											●	●	●			○	○	○	バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
22日	牛乳						●																			豚肉、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、かつおふしだし汁)
	肉じゃが			●									○					●	●	●						小麦、大豆、いわし、梅干し
	いわし梅しょうゆ煮			●																						杏仁豆腐(乳、大豆、ほたて貝(貝カルシウム)、杏仁パウダー)、マンゴー
23月	杏仁フルーツ			●																						
	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳						●																			豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー)
24火	いももちボールの中華スープ			●									○	●				●	●	●						豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー)
	ピピンパッ			●		○	○						●	●				●	●	●			○	○	○	牛ひき肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー)
	なます(大根、にんじん)			●																						調味料(小麦)
25水	ゆで中華めん			●		○																				小麦
	牛乳						●																			乳
	みそカレー豆乳ラーメン	○	○	●									○	●				●	●	●				○		豚肉、なた(すけそうたら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス)
26木	シュウマイ(2こ)	○	○	●								○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	小麦、大豆、豚肉
	ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)			●		○	○																			小麦、さば、大豆、かつおエキス、かつお節エキス、さばエキス、ほたてエキス、あさりエキス、かきエキス、りんご酢(りんご)、ゆず果汁、すだち果汁
	ぼん酢			●														●	●	●					●	
27金	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳						●																			鶏肉、汁用せんべい(小麦、ほたて貝(貝カルシウム))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、かつおふしだし汁)
	せんべい汁			●		○	○						○					●	●	●						小麦、大豆、さんま
28土	さんまみそ煮			●																						豚ひき肉、長いも、白すりごま、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)
	長いもと竹の子のごまみそ炒め			●									○	●				○	○	○				●	○	
	米粉パン			●		○																			○	小麦、乳
29日	牛乳						●																			乳
	コーン入りコンソメスープ			●									○					●	●	●						鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	トマトオムレツ			○		●												●	●	●				○		卵、大豆、鶏肉、トマト
30月	県産じゃがいものホット豆乳サラダ			●														●	●	●						きゅうり、豆乳(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	マヨネーズ			●																						小麦、大豆、りんご
	カシスジャム			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	カシス
31火	ごはん			○		○							○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳
	牛乳						●																			ほたて、調味料(大豆、だし汁(いわし粉末、かつお粉末、あご粉末)、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ほたてと小松菜のみそ汁			●															●	●	●					大豆、鶏肉、豚肉、ほたて貝(焼成カルシウム)、トマト
10月	ハンバーグ			●														●	●	●						ソテーオニオン(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、トマト)
	きのこソース			●		○	○																			調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	白菜とにんじんのコンソメ炒め			●														●	●	●						
11月	ごはん			○		○																				