



実施日	こんだて				おともエネルギーのもとになる食品	おとも体をつくる食品	おとも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	ジャム	ミルク	おかず						
25 (金)	ごはん		牛乳	あさりのみそ汁、ねぎたま焼き ぶた肉のおろしぼん酢炒め	ごはん	牛乳、あさり あおき、高野どうふ ぶた肉、みそ ねぎたま焼き	長ねぎ、キャベツ にんじん、大根 しょうが、しめじ	575	26.1	8月31日は野菜の白 長かった夏休みも終
28 (月)	麦ごはん		牛乳	夏野菜カレー、ゆで野菜(もやし、オクラ、人参) 青じそドレッシング、すいかゼリー(学配)	麦ごはん ドレッシング すいかゼリー	牛乳 ぶたひき肉	玉ねぎ、なす、ズッキーニ もやし、いんげん、オクラ かぼちゃ、にんにく、にんじん アップルソース	687	19.3	わり、2学期がはじまり ました。まだまだ暑い 白が続いていますが、 元気にすごしているで しょうか。
29 (火)	ごはん		りんごジュース	もずくスープ、シュウマイ(2こ) 炒めビビンパ	ごはん さとう ごま油	もずく、かまぼこ シュウマイ ぶたひき肉、みそ	りんごジュース、たけのこ にんじん、長ねぎ ぜんまい、もやし ほうれん草、はくさい	592	16.3	8月31日は「8・31 の白」で、夏野菜を たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
30 (水)	ごはん	野菜ふりかけ	牛乳	ぶた汁、あじのフリッター(2こ) ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)、ソース	ごはん ごめ油 ふりかけ	牛乳、ぶた肉 高野どうふ、みそ あじのフリッター	にんじん、ごぼう、はくさい しょうが、糸こんにゃく 干しいたけ、にんにく キャベツ、きゅうり	666	24.6	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
31 (木)	ごはん		牛乳	ミネストローネ、ソーセージステーキ いんげんとコーンのソテー	雪にんじんパン 米粉マカロニ バター	牛乳、ベーコン 粉チーズ ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん、コーン ズッキーニ、パセリ トマト、にんにく、いんげん エリンギ	626	25.0	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
1 (金)	ごはん		牛乳	海藻となるとの中華スープ かぼちゃ入りオムレツ、キムチぶた丼の具	ごはん 白いりごま	牛乳、わかめ ごぼう、なすとく きわかめ、白飯のり 赤魚、ぶた肉 かぼちゃ入りオムレツ	にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、もやし はくさい	565	22.8	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
4 (月)	ごはん		牛乳	なめこのみそ汁、さばみりん焼き ゆで野菜(切り干し大根、人参、いんげん)、青じそドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、厚あげ みそ、さば	なめこ、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 いんげん	657	23.3	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
5 (火)	ごはん	味噌汁	牛乳	いももち汁、メンチカツ ちくわとこんにゃくの炒め物	ごはん、ごめ油 いももち さとう	牛乳、とり肉、油あげ メンチカツ、ちくわ すきこんぶ、高野どうふ 味噌汁	ごぼう、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく	718	26.3	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
6 (水)	ごはん		牛乳	タイビーエン、ショウロンボウ ゆで野菜(もやし、チンゲン菜、人参)、韓国ナムルドレッシング	ごはん 春雨、でんぶ ドレッシング	牛乳、ぶた肉 えび、いか ショウロンボウ	にんじん、白菜 たけのこ、しょうが にら、もやし、チンゲン菜	683	22.0	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
7 (木)	りんごパン		牛乳	ささみと米粉マカロニのスープ チキンナゲット(2こ)、ラタトゥイユ	りんごパン 米粉マカロニ	ささみ チキンナゲット ベーコン	玉ねぎ、にんじん ズッキーニ、長なす ピーマン、トマト、にんにく	552	25.3	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
8 (金)	ごはん		牛乳	かきたまみそ汁、いかにんにく炒め こんぶ入り大豆煮、フルーツミックスヨーグルト(学配)	ごはん	牛乳、たまご、大豆 高野どうふ、みそ こんぶ、いか ヨーグルト	いんげん、にんじん 長ねぎ、たけのこ 干しいたけ、にんにく	660	26.5	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
11 (月)	ごはん		牛乳	ベーコンと小松菜のコンソメスープ チキン照り焼き、まめまめサラダ、焼煎ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、ベーコン、大豆 チキン照り焼き 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆	ごまつな、もやし にんじん、きゅうり	618	21.8	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
12 (火)	ごはん		牛乳	ミルクみそ汁、あじ塩焼き きのこのカレー炒め	ごはん	牛乳、わかめ とり肉、みそ あじ、厚あげ	にんじん、長ねぎ、コーン エリンギ、玉ねぎ ピーマン、しめじ	585	28.2	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
13 (水)	ごはん		りんごジュース	ピリ辛春雨スープ、春巻、中華ドレッシング ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)	ごはん、さとう ごめ油 ドレッシング 春雨、ごま油	ぶたひき肉 春巻	キャベツ、長ねぎ にんじん、きゅうり りんごジュース	642	13.0	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
14 (木)	米粉パン		牛乳	クラムチャウダー たれ付きチキンミートボール(2こ)、かぼちゃのホットサラダ	米粉パン じゃがいも さとう	牛乳、あさり チキンミートボール ベーコン、チーズ	しめじ、にんじん 玉ねぎ、えだまめ かぼちゃ、パセリ	757	33.6	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
15 (金)	ごはん		牛乳	せんべい汁、たらのみそ焼き ゆで野菜(いんげん、人参)、ぼん酢、角チーズ	ごはん せんべい	牛乳、とり肉 たらのみそ焼き 角チーズ	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう 干しいたけ、いんげん	636	28.1	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
19 (火)	ごはん		牛乳	ほたてと県産だしのみそ汁、厚焼きたまご たけのこのごま炒め	ごはん、長いも 白いりごま ごま油	牛乳、ほたて 油あげ、みそ 厚焼きたまご	にんじん、長ねぎ ごぼう、たけのこ ごまつな、エリンギ	591	24.9	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
20 (水)	麦ごはん		牛乳	さつまいもカレー、ゆで野菜(キャベツ、コーン) 和風乳化したドレッシング、ももゼリー(学配)	麦ごはん さつまいも ドレッシング ももゼリー	牛乳、ぶた肉 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	744	19.9	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
21 (木)	食パン	いちごジャム	牛乳	米粉めんのスープ、えびカツ レタスときゅうりのサラダ、イタリアンドレッシング	食パン 米粉めん、ごめ油 ドレッシング いちごジャム	牛乳 えびカツ	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、干しいたけ レタス、きゅうり	583	23.7	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
22 (金)	ごはん	ひじきのり	牛乳	鶏肉と玉ねぎのみそ汁、さばしょうが煮 ねりこみ【青森県の郷土料理】	ごはん、三温糖 でんぶ さつまいも	牛乳、とり肉 油あげ、みそ さば、ひじきのり	にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、こんにゃく ごぼう、切り干し大根	774	28.4	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
25 (月)	ごはん		牛乳	うずらたまごときのこのスープ、樺ギョウザ チンゲン菜の中華炒め	ごはん 白いりごま	牛乳 うずらたまご ぼうギョウザ	しめじ、にんじん 干しいたけ、チンゲン菜 もやし、ザーサイ	575	20.2	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
26 (火)	ごはん		牛乳	根菜のみそ汁、いかフライ キャベツときゅうりのサラダ、ソース	ごはん、ごま油 ごめ油	牛乳、いかフライ 油あげ、みそ	大根、糸こんにゃく にんじん、長ねぎ ごぼう、キャベツ、きゅうり	623	23.9	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
27 (水)	ごはん		牛乳	すき焼き煮、チーズ干草焼き ひじきの炒め物	ごはん、板ふ さとう	牛乳、牛肉 厚あげ、さつまいも チーズ干草焼き ひじき	はくさい、にんじん 長ねぎ、えだまめ 糸こんにゃく、えだまめ	670	26.8	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
28 (木)	ピタパン		牛乳	ポトフ、キーマカレー せんレタス	ピタパン	牛乳 フランクフルト ぶたひき肉	ごぼう、にんじん、レタス 玉ねぎ、いんげん えだまめ、ピーマン にんにく	557	22.9	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。
29 (金)	ごはん		牛乳	石狩汁、たれ付きつくね ゆで野菜(さわかめ、ほうれん草、にんじん)、ぼん酢	ごはん	牛乳、さけ みそ、くきわかめ たれ付きつくね	キャベツ、つきこんにゃく にんじん、長ねぎ ほうれん草	585	26.2	たっぷり使ったメ ニューです。夏野菜 は、ほった体を冷や し、汗で失ったビタミン 、ミネラルを補給し てくれるので夏バテ予 防になります。しっか り食べて元気にすごし ましょう。

8月31日は野菜の白  
長かった夏休みも終

わり、2学期がはじまり  
ました。まだまだ暑い  
白が続いていますが、  
元気にすごしているで  
しょうか。  
8月31日は「8・31  
の白」で、夏野菜を  
たっぷり使ったメ  
ニューです。夏野菜  
は、ほった体を冷や  
し、汗で失ったビタミン  
、ミネラルを補給し  
てくれるので夏バテ予  
防になります。しっか  
り食べて元気にすごし  
ましょう。



ねりこみ

ねりこみは弘前市の  
和向が野菜に葛を入れ  
て作ったのがはじまり  
で、ねりこむようにし  
て作るので「ねりこ  
み」という名がついた  
そうです。砂糖が貴重  
だった時代に、砂糖を  
たっぷり入れるので、  
正月のお膳につけた  
り、結婚式など、お祝  
いの席にだされるおも  
てなし料理として食べ  
られてきました。  
給食のねりこみは、  
三温糖という砂糖を使  
い、まるやかな甘さの  
ねりこみにしました。  
郷土のお祝い料理を味  
わってみましょう。



今月の青森産品

《青森市産》  
この米  
《青森県産》  
牛乳、パン  
ほたて、長いも  
牛肉、りんご  
りんごジュース  
米粉めん、ごぼう

- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、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。
- ◆ 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。
- ◆ (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、りんごジュースです。
- ◆ りんごジュース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にお願いします。



- \* 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、麦ごはん、雑穀、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(かき、ほたて、あさり)、華子、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  
【8月25日(金)～9月8日(金)まで】

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	牛肉	くるみ	ごま	さけ	そば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	りんご		ゼラチン
25 金	ごはん			○		○	○						○		○	○	○	○	○				○		乳
	牛乳						●																		乳
	あさりのみそ汁	○	○														●								あさり、高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	ねぎたま焼き			●		●									●		●						●		小麦、卵、ごま、大豆、りんご、かつおだし汁
28 月	ふた肉のおろしほん酢炒め			●						●		○					●	○		●					豚肉、調味料(小麦、オレンジ、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー、レモン果汁、オレンジ果汁)
	麦ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○		○			○		
	牛乳						●																		乳
	夏野菜カレー			●								○					●	●		●	○	●			豚ひき肉、ソテーオニオン(大豆)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし)、トマト)
	ゆで野菜(もやし、オクラ、人参)																								
青じそドレッシング			●													●	●					●		小麦、そば、大豆、りんごピューレ(りんご)、さば削り節、そうだがつお削り節、かつおぶしエキス(粉末)、かつおぶしエキス	
すいかゼリー(学配)																									すいか濃縮果汁
29 火	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○	○				○		
	りんごジュース										○	○								○			●		りんご果汁(りんご)
	もずくスープ	○	○	●		○			○	○				●	○	○	●	●		●		○	○	糸状かまぼこ(魚肉(たら)、魚介エキス(鰹節エキス))、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)	
	シュウマイ(2こ)			●														●	●		●				小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら
30 水	炒めピピンパッ			●							○		●	●	●	●	●	●		●		●		豚ひき肉、白菜キムチ(小麦、そば、大豆、りんご、カツオエキス)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)	
	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○		○			○		
	牛乳						●																		乳
	ふた汁											○					●	○		●					豚肉、高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	あじのフリッター(2こ)	●	○	●														●							えび、小麦、大豆、あじ
ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)																									きゅうり
ソース																									かつお節エキス、魚醤(片口鰹)、オイスターエキス、バインアップル、ぶどう(ワインビネガー)、トマト
野菜ふりかけ			●		●	●							●			●									小麦、卵、乳、ごま、大豆、魚介エキス(かたくちいわし)
31 木	雪にんじんパン			●		○	○						○		○							○	○	小麦	
	牛乳						●																		乳
	ミネストローネ			●		○	●	○									●	●		●					ベーコン(大豆、豚肉)、トマト、粉チーズ(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	ソーセージステーキ			○		○	○				○	○				○	●	●		○	○	○			鶏肉、豚肉
いんげんとコーンのソテー			●		●											●	●		●					バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
1 金	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○		○			○		
	牛乳						●																		乳
	海藻となるとの中華スープ	○	○	●										●			●	●		●					なると(すけそうたら、いとより)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
	かぼちゃ入りオムレツ			●		●												●	●				●		小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご酢(りんご)、かつおだし汁
4 月	キムチふた丼の具			●								○				●	●	○		●		●		白菜キムチ(小麦、そば、大豆、カツオエキス、りんご)、豚肉、調味料(小麦、大豆、魚介エキス(さば))	
	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○		○			○		
	牛乳						●																		乳
	なめこのみそ汁			○														●							厚揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	さばみりん焼き			●														●	●						小麦、そば、大豆、魚醤油(かたくちいわし)
ゆで野菜(切り干し大根、人参、いんげん)																									
青じそドレッシング			●														●	●				●		小麦、そば、大豆、りんごピューレ(りんご)、そうだがつお削り節、さば削り節、かつおぶしエキス(粉末)、かつおぶしエキス	
5 火	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○		○			○		
	牛乳						●																		乳
	いもち汁			●								○					●	●		○					鶏肉、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	メンチカツ			●		○	○											●	●						小麦、大豆、鶏肉
	ちくわとこんにゃくの炒め物			●														●							ちくわ(スケソウダラすり身、イトヨリタイすり身、魚介エキス(グチ))、高野豆腐(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)
味付けのり	●	○	○										○		○									えび、魚介エキス(かつおぶし)、粉末魚醤(いわし)	
6 水	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○		○			○		
	牛乳						●																		乳
	タイピーエン	●		●				●				○		●		●	●		●			○		豚肉、えび、いか、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)	
	ショウロンボウ			●													●	●	●	●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース
	ゆで野菜(もやし、チンゲン菜、人参)																								
韓国ナムルドレッシング			●													●	●	●	●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	
7 木	りんごパン			●		○	●						○		○							●	○	小麦、乳、りんご	
	牛乳						●																		乳
	ささみと米粉マカロニのスープ			●														●	●		●				鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	チキンナゲット(2こ)			●															●	●		●			小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ラタトゥイユ			●		○	○											●	●		●				ベーコン(大豆、豚肉)、トマト、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ぶどう、トマト)	
8 金	ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○		○			○		
	牛乳						●																		乳
	かきたまみそ汁					●												●							卵、高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	いかにんにく炒め			●				●										●					○		いか、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)
	こんぶ入り大豆煮			●														●							小麦、大豆、かつおぶしエキス
フルーツミックスヨーグルト(学配)						●			●										●	●		●	●	乳、果汁(りんご、もも、オレンジ、バインアップル、みかん)	

【裏面へ続きます】

☆☆☆ 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。☆☆☆



- \* 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、法律で表示が奨励されている、あわび・まつたけのアレルギーマーカーを持つ児童生徒はいないので、表示しておりません。
- \* 「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、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。  
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(かき、ほたて、あさり)、種子、種類類(ナッツ類・カカオ)、果物類(全て、トマト、きゅうり)です。

A群校

【9月11日(月)～9月29日(金)まで】

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)																詳細						
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	アスパラガス	牛肉	くま	さけ	さば	大豆		鶏肉	豚肉	バナナ	もも	りんご	ゼラチン
11月	ごはん					○							○			○	○	○	○			○		乳
	牛乳						●																	乳
	ベーコンと小松菜のコンソメスープ				●		○										●	●	●					ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	チキン照り焼き				●													●	●					小麦、大豆、鶏肉
	まめまめサラダ																	●						大豆、きゅうり
焼煎ごまドレッシング				●		●							●			●							小麦、卵、ごま、大豆	
12月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	ミルクみそ汁	○	○				●					○				●	●		○					鶏肉、厚揚げ(大豆)、牛乳(乳)、調味料(大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	あじ塩焼き																							あじ
きのこのカレー炒め				●												●	●	●					調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
13月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	りんごジュース										○		○						○	○		●	○	りんご果汁(りんご)
	ピリ辛春雨スープ				●							○	●		●	●	●	●						豚ひき肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、オイスターソース、トマト)
	春巻	○	○	●		○	○										●	●						小麦、大豆、鶏肉
	ゆで野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)																							きゅうり
中華ドレッシング				●									●		●	●					●		小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご、オイスターエキス	
14月	米粉パン			●		○	●							○		○						○	○	小麦、乳
	牛乳						●																	乳
	クラムチャウダー	○	●			●											●	●	●					あさり、牛乳(乳)、チーズ(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、ほたてエキスパウダー、トマト)
	たれ付きチキンミートボール(2こ)			●													●	●	●					小麦、大豆、鶏肉、豚肉
かぼちやのホットサラダ			●		○	○										●	●	●					ベーコン(大豆、豚肉)、枝豆(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
15月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	せんべい汁			●		○	○	○				○	○			●	●		○					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、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	たらのみそ焼き												●		●									すけそうだら、ごま、大豆
	ゆで野菜(いんげん、人参)																							
	ほん酢			●												●	●					●		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
角チーズ						●																	乳	
19月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	ほたてと県産だしのみそ汁																●				●			ほたて、長いも、油あげ(大豆)、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)
	厚焼きたまご	○	●		●	○							○		○	○	○	○				○		小麦、卵、大豆、かつおだし
たけのこのごま炒め			●										●		●							○	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)	
20月	麦ごはん			○		○	○					○		○	○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	さつまいもカレー			●		●					○				●	●	●	○	●					豚肉、ソテーオニオン(大豆)、牛乳(乳)、アップルソース(りんご)、粉チーズ(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、かつお節エキス、トマト)
	ゆで野菜(キャベツ、コーン)																							
	和風乳化ドレッシング			●		●				●					●									小麦、卵、オレンジ、大豆、かつおエキス、みかん果汁
ももゼリー(学配)																					●		白桃ビュレ(もも)	
21月	食パン			●		○	●						○		○							○	○	小麦、乳
	牛乳						●																	乳
	米粉めんのスープ			●									●		●	●	●							米粉めん(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
	えびカツ	●	●		○	○						○	○	●	○								○	えび、小麦、大豆
	レタときゅうりのサラダ																							きゅうり
	イタリアンドレッシング																●	●						鶏肉、豚肉、魚醤(ほっけ、すけどうたら)
いちごジャム																							いちご	
22月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	鶏肉と玉ねぎのみそ汁											○				●	●		○					鶏肉、調味料(大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	さばしょうが煮			●												●	●							小麦、さば、大豆
	ねりこみ【青森県の郷土料理】			●												●								油あげ(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)
ひじきのり			●		●										●								小麦、乳、大豆、にぼし、かつお	
25月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	うずらたまごときのこのスープ			●		●							●		●	●	●							うずら(卵)、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)
	棒ギョウザ	○	○	●		○	○	○				○	●		●	●	●					○	○	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
チンゲン菜の中華炒め			●											●	●								ザーサイ(ごま、大豆)、調味料(小麦、大豆、魚醤(すけどうたら、ほっけ)、ほたてエキス、オイスターソース)	
26月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	根菜のみそ汁												●		●									油あげ(大豆)、調味料(ごま、大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	いかフライ	○	○	●		○	○	●	○				○	○	○	○	○	○					○	小麦、いか
キャベツときゅうりのサラダ																							きゅうり	
ソース																							かつお節エキス、魚醤(片口鰯)、オイスターエキス、パインアップル、ぶどう(ワインピネガー)、トマト	
27月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	すき焼き煮			●								●				●	○	○						牛肉、厚揚げ(大豆)、板ふ(小麦)、調味料(小麦、大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	チーズ干草焼き			●		●	●										●	●						小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、かつお節エキス
ひじきの炒め物	○		●													●							さつまあげ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、枝豆(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)	
28月	ビタパン(学配)			●		○	●									●								小麦、乳、大豆
	牛乳						●																	乳
	ボトフ			●							○					●	●	●						ポークフランク(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	キーマカレー			●		●					○					●	●	●						豚ひき肉、ソテーオニオン(大豆)、枝豆(大豆)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、ほたてエキスパウダー、魚醤加工品(いわし)、トマト)
せんレタス																								
29月	ごはん					○		○					○		○	○	○	○					○	
	牛乳						●																	乳
	石狩汁														●	●								さけ、調味料(大豆、かつおぶしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	たれ付きつくね			○		○	○			○	○					●	●	●	○	○	○	○	○	大豆、鶏肉、豚肉
	ゆで野菜(茗わかめ、ほうれん草、にんじん)			○		○	○											○	○	○	○	○	○	
ほん酢			●												●	●					●		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	

☆☆ 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、おかわりはいしなないようにお願いします。 ☆☆☆