



単独給食実施校
青森市小学校給食センター

実施日	こ ん だ て			おかに 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	ひとこと	
	主食	ジャム ふりかけ	のみもの					
1 (月)	ごはん			きのこことだいこんのねりごまみそ汁 アレルギー対応野菜とうふ、はくさいとにんじんのおひたし(しょうゆ)	ごはん 白ねりごま 白すりごま	みそ 野菜とうふ	だいこん、にんじん ぶなしめじ、はくさい たまぎだけ 干しいたけ	こどもの日 5月5日はこどもの日
2 (火)	ごはん			すまし汁、たけのこごはんの具 ミニトマト(2こ)、かしわもち	ごはん さとう、こめ油 米粉うざニア かしわもち	枝豆入りすりみボール とうふ、とり肉 油あげ	細竹、にんじん 長ねぎ、いんげん 干しいたけ ミニトマト	で、「端午の節句」とも 呼ばれています。江戸時 代から「かしわもち」や
8 (月)	ごはん			ふきとわかめのみそ汁、ホキの照り焼き <small>ほろれん草とキャベツのゆで野菜、アレルギー対応和風ドレッシング、アレルギー対応黒糖大豆</small>	ごはん さとう、でんぷん ドレッシング	わかめ、みそ ホキ、黒糖大豆	ぶき、だいこん にんじん、ほうれん草 キャベツ、しょうが	「ちまき」を食べ、第 子の成長を祝う行事に なつたと言われていま す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、こどもの日 にちなんで「かしわも ち」がつかます。お祝い の気持ちをこめていた だきましょう。
9 (火)	ごはん			じゃがいもとえのきのコンソメスープ いかピラフの具、ぶどうゼリー	ごはん、こめ油 じゃがいも ぶどうゼリー	ささみ いか、ベーコン	えのき、にんじん パセリ、たまねぎ ピーマン	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、こどもの日 にちなんで「かしわも ち」がつかます。お祝い の気持ちをこめていた だきましょう。
10 (水)	米粉麺(細)			みそカレー豆乳ラーメン <small>とり肉の米パン粉フライ(塩味)、レタスときゅうりのサラダ、バックソース</small>	米粉麺 ごま油 こめ油	ぶた肉、みそ わかめ、豆乳 鶏肉の米パン粉フライ	もやし、メンマ にんじん、長ねぎ しょうが、にんにく レタス、きゅうり	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、こどもの日 にちなんで「かしわも ち」がつかます。お祝い の気持ちをこめていた だきましょう。
11 (木)	ごはん			わかたけ汁、アレルギー対応たれつきチキンハンバーグ ほたてのみそ煮	ごはん	わかめ 油あげ、ほたて みそ、高野とうふ チキンハンバーグ	細竹、にんじん 長ねぎ、えだまめ	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、こどもの日 にちなんで「かしわも ち」がつかます。お祝い の気持ちをこめていた だきましょう。
12 (金)	米粉食パン			春キャベツのシチュー アレルギー対応ポークウィンナー(2こ)、アスパラとコーンのソテー	米粉パン じゃがいも こめ油	ベーコン 豆乳 ウィンナー	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン アスパラ	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、こどもの日 にちなんで「かしわも ち」がつかます。お祝い の気持ちをこめていた だきましょう。
15 (月)	ごはん			のりとキムチのスープ、アレルギー対応キャベツ入り平つくね もやしといんげんのゆで野菜、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	焼きのり、みそ ぶた肉、平つくね	はくさい、だいこん にんじん、長ねぎ にんにく、もやし いんげん	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、こどもの日 にちなんで「かしわも ち」がつかます。お祝い の気持ちをこめていた だきましょう。
16 (火)	ごはん		りんごジュース	かきたま風みそ汁、さば塩焼き たけのこ長いもの炒め物	ごはん 長いも こめ油	大豆フレーク とうふ、さば みそ	りんごジュース にんじん、長ねぎ 干しいたけ、たけの こいんげん、しょうが	今月の郷土料理 タイピーエン 熊本県で昔から食べら れている料理で、えびや いか、白菜やたけのこな ど、魚介類や野菜をたく さん使ったラーメンで す。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
17 (水)	米粉麺			五目あんかけうどん、手作りポテトコロッケ キャベツときゅうりのサラダ、バックソース	米粉麺 でんぷん じゃがいも こめ油	ぶた肉、ほたて いか、なるこ 大豆フレーク	はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ きゅうり	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
18 (木)	ごはん			チキンカレー、ひじきのサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング、みかんゼリー	ごはん じゃがいも ドレッシング みかんゼリー	とり肉、豆乳 ひじき	たまねぎ、にんじん にんにく、きゅうり アップルソース、コーン	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
19 (金)	米粉パン			肉団子のコンソメスープ アレルギー対応ソーセージステーキ、野菜と米粉マカロニのホワイトソース煮	米粉パン 米粉マカロニ	チキンボール ソーセージステーキ ベーコン	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
22 (月)	ごはん			タイピーエン、チンジャオロースー ミニトマト(2こ)	ごはん、はるさめ でんぷん、ごま油 こめ油	いか ぶた肉	たけのこ、はくさい にんじん、にら しょうが、にんにく ピーマン、ミニトマト	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
23 (火)	ごはん	アレルギー 対応わかめ ふりかけ		どさんこ汁、アレルギー対応いかハンバーグ 彩りきんぴら	ごはん、ごま油 じゃがいも さとう、こめ油 わかめふりかけ	わかめ、とり肉 みそ、豆乳 さつまあげ いかハンバーグ	にんじん、長ねぎ コーン、ごぼう りんこん、ピーマン	今月の青森産品 《青森市産》 米 《青森県産》 牛肉 米粉めん 長いも ほたて
24 (水)	米粉麺(細)			しょうゆラーメン、手作りかぼちゃコロッケ <small>三色ゆで野菜(きゅうり、にんじん、コーン)、アレルギー対応イタリアンドレッシング</small>	米粉麺、でんぷん ドレッシング こめ油	ぶた肉 大豆フレーク	もやし、メンマ にんじん、長ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、コーン	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
25 (木)	ごはん			肉じゃが煮、あじ塩焼き こんにやくとメンマのみそ炒め	ごはん、さとう じゃがいも、こめ油 白ねりごま 白いりごま	牛肉、あじ さつまあげ みそ	たまねぎ、にんじん 糸こんにやく、メンマ	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
26 (金)	米粉食パン	県産 りんご ジャム		ブラウンシチュー、ツナサラダ アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉パン ごま油、ジャム ドレッシング	ぶた肉、豆乳 まぐろ油づけ	たまねぎ、にんじん アスパラ マッシュルーム レタス、きゅうり	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
29 (月)	ごはん			米粉めんのスープ、いかのケチャップ炒め アレルギー対応プリン	ごはん 米粉麺、さとう プリン	ぶた肉 いか、いかボール	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、干しいたけ たまねぎ	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
30 (火)	ごはん			なめこのみそ汁、アレルギー対応つくね棒 ふきの炒め物	ごはん さとう こめ油	とうふ、みそ つくね棒 さつまあげ	なめこ、にんじん 長ねぎ、ぶき ぜんまい、えだまめ	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。
31 (水)	米粉麺			カレーうどん、とり肉のからあげ せんキャベツ、アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	米粉麺、でんぷん ごま油、さとう ドレッシング	ぶた肉、かまぼこ とり肉	たまねぎ、にんじん 長ねぎ、キャベツ にんにく、しょうが	す。今では、男の子だけ ではなく、女の子も一緒 にお祝いする行事になり ました。 給食では、ラーメンの かわりに春雨を使ってい ます。アレルギー対応食 では、えびは使っていま せん。

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。
- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。