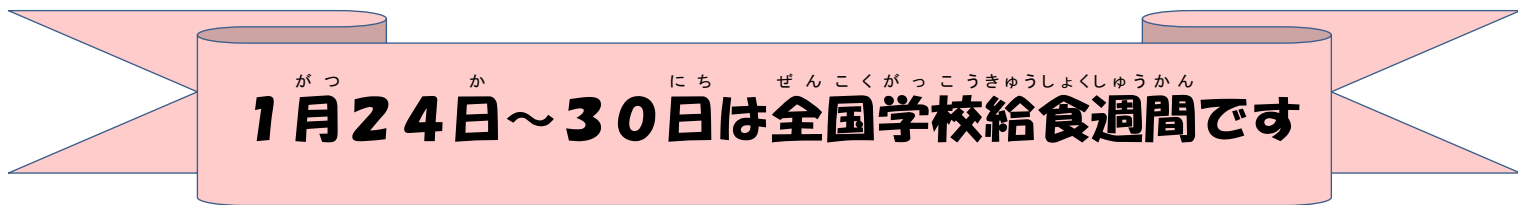


# 学校給食献立一覧表

実施日	主食	牛乳	こ ん だ て		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)
			お	か ず る い					
15 月	米飯230g	牛乳	A	●けの汁・ほっけ塩焼・ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)・卓上ぼん酢・アーモンド入り小魚	牛乳、ほっけ、高野豆腐、小魚、大豆	人参、大根、ごぼう、ふき、ほうれん草、ぜんまい	米飯、アーモンド(こんにやく)	699	32.8
			B	かき玉汁・いわし梅醤油煮・切干大根の炒め物・アーモンド入り小魚	牛乳、卵、さつま揚げ、小魚、いわし梅醤油煮	人参、干しいたけ、玉ねぎ、切干大根	米飯、アーモンド	830	36.3
16 火	雪人参パン	牛乳	A	ミネストローネ・豆腐入りチキンハンバーグ・ゆで野菜(ブロッコリー、コーン)・和風乳化ドレッシング	牛乳、フランクフルト豆腐入りチキンハンバーグ、いんげん豆	人参、大根、玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、にんにく、パセリ、ブロッコリー、コーン	雪人参パン、オリーブ油、ドレッシング	700	26.8
			B	クラムチャウダー・チキンメンチカツ・ごぼうの炒め物	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、チキンメンチカツ	人参、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しめじ、パセリ	雪人参パン、じゃがいも、ごま、米油	875	38.4
17 水	麦ご飯250g	牛乳	A	チキンカレー・ゆで野菜(茎わかめ、きゅうり)・マヨネーズ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、茎わかめ	人参、玉ねぎ、きゅうり	麦ご飯、じゃがいも、マヨネーズ	858	27.8
			B	ハッシュドポーク・ミックスベジタブル炒め	牛乳、豚肉、スキムミルク	人参、ごぼう、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース	麦ご飯、バター	812	25.5
18 木	ゆでうどん	牛乳	A	肉野菜うどん・野菜かまぼこ・アセロラ入り杏仁豆腐・角チーズ	牛乳、豚肉、かまぼこ、角チーズ、野菜かまぼこ	人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、もやし	ゆでうどん、杏仁豆腐、アセロラジュレ	685	33.0
			B	肉野菜うどん・ねぎ玉焼・ゼリー入りフルーツポンチ・角チーズ	牛乳、豚肉、かまぼこ、角チーズ、ねぎ玉焼	人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、もやし、みかん、パイナップル、黄桃	ゆでうどん、カラフルゼリー	622	31.3
19 金	米飯230g	牛乳	A	みそおでん・白身魚塩焼・ゆで野菜(ごぼう、にんじん)・サウザンアイランドドレッシング・レモンヨーグルト(学配)	牛乳、うずら卵、昆布、ちくわ、白身魚塩焼、レモンヨーグルト	人参、大根、細竹、しょうが、ごぼう	米飯、ドレッシング	782	32.8
			B	すいとん汁・さんまみぞれ煮・メンマの炒め物・レモンヨーグルト(学配)	牛乳、鶏肉、油揚げ、さんまみぞれ煮、ちくわ、レモンヨーグルト	人参、まいたけ、長ねぎ、ごぼう、メンマ	米飯、すいとん(こんにやく)	853	38.4
22 月	米飯230g	牛乳	A	キムチスープ・れんこんギョウザ(2個)・野菜中華炒め	牛乳、豚肉、豆腐、れんこんギョウザ、さつま揚げ	人参、白菜、キムチ、チンゲン菜、もやし	米飯、ごま油	679	26.9
			B	豚汁・ソーセージステーキ・ゆで野菜(さやいんげん、コーン)・シーザードレッシング	牛乳、豚肉、高野豆腐、ソーセージステーキ	人参、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、コーン	米飯、じゃがいも、ドレッシング	808	32.8
23 火	食パン	牛乳	A	白菜とえび団子のスープ・白身魚フライ・ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・タルタルソース	牛乳、えびボール、白身魚フライ	人参、白菜、干しいたけ、えのきたけ、キャベツ	食パン、春雨、ごま油、米油、タルタルソース	766	29.9
			B	コーンポタージュ・ツナオムレツ・小松菜とベーコンの炒め物	牛乳、鶏肉、ツナオムレツ、ベーコン	人参、小松菜、コーン、玉ねぎ、パセリ	食パン、じゃがいも	784	32.0
24 水	米飯230g	牛乳	A	★まめぶ汁・クリスピーチキン・ゆで野菜(ほうれん草、しめじ)・和風ごまドレッシング・カトリりんご(学配)	牛乳、油揚げ、鶏肉、クリスピーチキン	人参、長ねぎ、ごぼう、ほうれん草、しめじ、りんご	米飯、まめぶ(こんにやく)、ドレッシング	765	30.1
			B	わかめスープ・たれ付きつくね棒・ホイコーロウ・カトリりんご(学配)	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、たれ付きつくね棒	人参、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、りんご	米飯、ごま油	749	31.5
25 木	ゆで中華	牛乳	A	●タンタン麺・アピオス牛肉コロッケ・ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん)・県産中華ドレッシング	牛乳、豚ひき肉、アピオス牛肉コロッケ	人参、長ねぎ、小松菜、干しいたけ、にんにく、メンマ、もやし、ブロッコリー	ゆで中華、ごま油、ドレッシング	817	35.8
			B	●タンタン麺・シュウマイ(2個)・長いもと豚肉のオイスターソース炒め	牛乳、豚肉、豚ひき肉、シュウマイ	人参、もやし、メンマ、長ねぎ、小松菜、にんにく、干しいたけ、しょうが	ゆで中華、長いも、ごま油	782	40.5
26 金	米飯250g	牛乳	A	中華丼・ポテトのオープン焼・さつま揚げともやしの炒め物	牛乳、豚肉、うずら卵、えび、さつま揚げ	人参、しょうが、白菜、竹の子、干しいたけ、もやし	米飯、ポテトのオープン焼、ごま油	867	37.3
			B	焼肉丼・厚焼卵・大根サラダ(大根、海藻ミックス)・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豚肉、厚焼卵、海藻ミックス	人参、もやし、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、大根	米飯、春雨、ドレッシング	869	36.5
29 月	米飯230g	牛乳	A	ごまみそ汁・さけ照焼・ひじきの炒め物・●給食週間デザート(学配)	牛乳、豚肉、豆腐、さけ照焼、さつま揚げ、大豆、ひじき	人参、たまご、干しいたけ、長ねぎ	米飯、ごま給食週間デザート	782	39.2
			B	せんべい汁・さばみそ煮・ゆで野菜(ほうれん草、菊)・しょうゆ・●給食週間デザート(学配)	牛乳、鶏肉、さばみそ煮	人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、菊、大根、干しいたけ	米飯、せんべい給食週間デザート	749	28.7
30 火	米粉パン	牛乳	A	野菜スープ・プレーンオムレツ・ミートソースマカロニ	牛乳、豚ひき肉、プレーンオムレツ、ひよこ豆、豚肉	人参、もやし、長ねぎ、干しいたけ、玉ねぎ、キャベツ	米粉パン、マカロニ	831	39.5
			B	ワンタンスープ・ハンバーグ・ゆで野菜(キャベツ、コーン)・シーザードレッシング	牛乳、豚肉、ハンバーグ	人参、小松菜、もやし、キャベツ、コーン	米粉パン、ワンタン、ドレッシング	742	40.1
31 水	米飯230g	牛乳	A	根菜汁・赤魚塩焼・ふきの甘辛炒め・味付のり	牛乳、鶏肉、油揚げ、赤魚塩焼、味付のり	人参、大根、長ねぎ、まいたけ、ごぼう、ふき、玉ねぎ、キャベツ	米飯(こんにやく)	666	36.0
			B	さつま汁・あじフライ・ピーンスサラダ(きゅうり、ミックスピーンズ)・和風乳化ドレッシング・味付のり	牛乳、豚肉、あじフライ、味付のり、ミックスピーンズ	人参、ごぼう、長ねぎ、きゅうり	米飯、さつまいも(こんにやく)、米油、ドレッシング	855	34.2

献立は都合により変わることがあります。



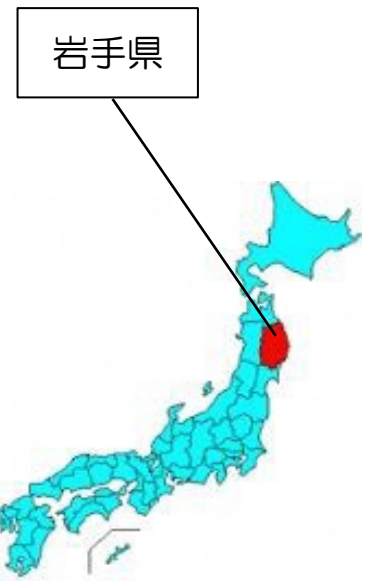
※ 「カップ入りデザート」のカラ容器・ふた・紙スプーンはひとまとめにしてセンターに返してください。(牛乳のストローやふりかけなどの小袋をまぜないこと)

◎ 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。

15日(月) A けの汁	25日(木) A・B タンタン麺	29日(月) A・B 「給食週間デザート」
けの汁は、小正月と深い関わりをもち、昔から津軽に伝わってきた料理です。 昔は、小正月の前日の十五日までに作り、十六日の朝に仏前に白粥とともに供えた精進料理です。	担担麺は、中国四川省発祥の豚挽肉などをのせ辛みをきかせた麺料理です。 給食では、野菜もたっぷりとれるように作っています。	1月24日～30日は全国給食週間です。何気なく食べている給食ですが、作ってくれる人の苦労や自然への感謝の心でいただきましょう。

24日(水) A **まめぶ汁**  
(岩手県の郷土料理)

岩手県久慈市といえば、「あまちゃん」という、海女さんが主人公のテレビドラマで有名になった地区です。まめぶ汁は、そのドラマにも登場した郷土料理です。まめぶ汁とは、クルミや黒砂糖を包んだ団子を野菜や豆腐などとともに煮込んだ汁のことをいいます。久慈市では、主に冠婚葬祭で用いられている料理で、最近では、B-1グランプリでもおなじみになりました。



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、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。
\* ●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。
\* こはん、麦ご飯、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。
詳細は中学校給食センター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。
\* 入れ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太字になっています。
\* ★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

※食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかしを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりほし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), menu item (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), その他). Rows are organized by date from 15th to 23rd.

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、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。
\* ●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。
\* こはん、麦ご飯、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。
詳細は中学校給食センター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。
\* 入れ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太字になっています。
\* ★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

※食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかすを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりほし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 implementation date, menu name, and allergen indicators (e.g., wheat, eggs, fish, etc.). Rows are organized by date (24th, 25th, 26th, 29th, 30th, 31st) and meal type (A/B).