

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					
1 水	米飯230g	牛乳	A	じゃがいものみそ汁・いわしハンバーグ・ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん)・和風乳化ドレッシング	牛乳、豆腐、油揚げ、いわしハンバーグ	人参、玉ねぎ、ブロッコリー	米飯、じゃがいも、ドレッシング	777	29.5
			B	わかめスープ・厚焼卵・焼鳥丼の具	牛乳、豚肉、わかめ、厚焼卵、鶏肉	玉ねぎ、人参、干しいたけ、竹の子、長ねぎ、エリンギ、コーン、グリーンピース	米飯、ごま油	907	30.4
2 木	ゆでうどん	牛乳	A	あんかけうどん・もちいなり・ゆで野菜(長いも・人参)・ボン酢・かぼちゃ蒸しパン(学配)	牛乳、かまぼこ、油揚げ、豚肉	白菜、人参、小松菜、しょうが	ゆでうどん、もち、長いも、かぼちゃ蒸しパン	724	26.5
			B	あんかけうどん・野菜たっぷりお好み焼・もやしの炒め物・ソース・かぼちゃ蒸しパン(学配)	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ	白菜、人参、小松菜、しょうが、もやし	ゆでうどん、野菜たっぷりお好み焼、かぼちゃ蒸しパン	750	29.4
6 月	米飯230g	牛乳	A	つくね汁・ほっけ塩焼・厚揚げともやしの炒め物・アーモンド入り小魚	牛乳、ミートボール、油揚げ、ほっけ塩焼、厚揚げ、小魚	小松菜、ごぼう、人参、長ねぎ、もやし、ピーマン	米飯、アーモンド	761	35.0
			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、いわし梅醤油煮、さつま揚げ、小魚	玉ねぎ、人参、竹の子、干しいたけ、切干大根	米飯、アーモンド	826	35.6
7 火	青割れニューコッペ	牛乳	A	チーズポタージュ・焼ハンバーグ・ミックスベジタブルのバター炒め・ケチャップ	牛乳、鶏肉、チーズ、焼ハンバーグ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、コーン、グリーンピース	青割れコッペ、じゃがいも、バター	954	40.7
			B	コンソメスープ・アンサンブルエッグ・ミートソースマカロニ	牛乳、ベーコン、アンサンブルエッグ、豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし、パセリ、干しいたけ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン	青割れコッペ、マカロニ	945	37.1
9 木	ゆで中華	牛乳	A	タンタン麺・れんこん入りギョウザ(2個)・ホイコーロウ	牛乳、豚ひき肉、れんこん入りギョウザ、豚肉	もやし、メンマ、長ねぎ、小松菜、干しいたけ、にんにく、キャベツ	ゆで中華、ごま、ごま油	759	36.9
			B	タンタン麺・クリスピーチキン・ゆで野菜(萓わかめ・きゅうり)・県産中華ドレッシング	牛乳、豚ひき肉、クリスピーチキン、萓わかめ	もやし、メンマ、長ねぎ、小松菜、干しいたけ、きゅうり、にんにく	ゆで中華、ごま、ドレッシング	724	34.3
10 金	米飯230g	牛乳	A	中華スープ・シュウマイ(2個)・チャブチェ	牛乳、うずら卵、シュウマイ、豚肉	小松菜、人参、干しいたけ、長ねぎ、玉ねぎ、竹の子、ピーマン、にんにく	米飯、ごま油、春雨、ごま	787	28.8
			B	キムチスープ・春巻・春雨サラダ・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐	白菜、人参、小松菜、人参、干しいたけ、にんにく、きゅうり	米飯、春巻、菜油、春雨、ドレッシング	775	23.3
13 月	米飯230g	牛乳	A	ごまみそ汁・県産鮭照焼・ひじきの炒め物・プレーンヨーグルト(学配)	牛乳、豆腐、鮭照焼、ひじき、さつま揚げ、ヨーグルト	人参、たまごだけ、長ねぎ、枝豆	米飯、ごま	800	38.5
			B	ピリ辛スープ・県産さば黒酢あんかけ・ゆで野菜(ほうれん草・菊)・しょうゆ・プレーンヨーグルト(学配)	牛乳、牛肉、豆腐、さば黒酢あんかけ、ヨーグルト	キャベツ、人参、切干大根、長ねぎ、にんにく、ほうれん草、菊のり	米飯、ごま油、ごま	826	30.4
14 火	りんごパン	牛乳	A	ミネストローネ・県産コーン入りオムレツ・ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん)・角チーズ・和風乳化ドレッシング	牛乳、ポークファンク、大豆、コーン入りオムレツ、角チーズ	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、ブロッコリー、マッシュルーム	りんごパン、オリーブ油、ドレッシング	807	31.8
			B	クラムチャウダー・チキンハンバーグ・三色ごま炒め・角チーズ	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、角チーズ、チキンハンバーグ	にんにく、じみじ、玉ねぎ、人参、パセリ、ごぼう、いんげん	りんごパン、じゃがいも、ごま、マヨネーズ	955	41.2
15 水	米飯230g	牛乳	A	だし活はたて汁・県産ポークメンチカツ・ゆでキャベツ・ソース・りんごとカシスのゼリー(学配)	牛乳、はたて、ポークメンチカツ	白菜、小松菜、人参、しめじ、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、りんごとカシスゼリー	米飯、菜油	739	29.8
			B	豚汁・県産ほうれん草入り厚焼卵・長いもと鶏肉のオイスターソース炒め・りんごとカシスのゼリー(学配)	牛乳、高野豆腐、鶏肉、ほうれん草入り厚焼卵、豚肉	人参、ごぼう、玉ねぎ、いんげん、干しいたけ、にんにく、しょうが、りんごとカシスゼリー	米飯、じゃがいも、長いも、ごま油(こんにやく)	810	31.7
16 木	ゆでうどん	牛乳	A	きつねうどん・海鮮かき揚げ・大根そぼろ煮・雪人参蒸しパン(学配)	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、海鮮かき揚げ、豚ひき肉	人参、長ねぎ、干しいたけ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、大根	ゆでうどん、雪人参蒸しパン	760	27.0
			B	きつねうどん・キャベツ入り平つくね・ゆで野菜(チンゲン菜・もやし)・県産中華ドレッシング・雪人参蒸しパン(学配)	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、キャベツ入り平つくね	人参、長ねぎ、干しいたけ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、チンゲン菜、もやし	ゆでうどん、ドレッシング、雪人参蒸しパン	729	25.5
17 金	麦ご飯250g	牛乳	A	チキンカレー・ゆで野菜(ごぼう・にんじん)・焙煎ごまドレッシング・スライスりんご・ごま付き小魚	牛乳、鶏肉、粉チーズ、小魚	玉ねぎ、人参、ごぼう、りんご	麦ご飯、じゃがいも、ドレッシング、ごま	943	30.6
			B	ハッシュドポーク・ミックスベジタブル炒め・スライスりんご・ごま付き小魚	牛乳、豚肉、小魚、スキムミルク	玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、人参、コーン、グリーンピース、りんご	麦ご飯、バター、ごま	922	32.2
20 月	米飯230g	牛乳	A	せんぎり汁・さんま煮魚・ゆで野菜(わかめ・きゅうり)・ノンオイル青じそドレッシング・栗のムース(学配)	牛乳、ひじき、油揚げ、さんま煮魚、わかめ	キャベツ、人参、長ねぎ、切干大根、玉ねぎ、きゅうり	米飯、栗のムース	827	27.9
			B	けんちん汁・白身魚照焼・ふきの炒め物・栗のムース(学配)	牛乳、鶏肉、豆腐、白身魚照焼、さつま揚げ	大根、人参、ごぼう、ふき	米飯、ごま油、栗のムース	762	31.6
21 火	雪人参パン	牛乳	A	春雨スープ・チキンフィレオ・コーンクリームポテト	牛乳、豚肉、チキンフィレオ	もやし、人参、竹の子、小松菜、コーン	雪人参パン、春雨、ごま油、じゃがいも、マヨネーズ	739	30.7
			B	えびとチンゲン菜のクリーム煮・ツナオムレツ・ゆで野菜(カリフラワー・コーン)・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、えび、ベーコン、粉チーズ、ツナオムレツ	チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、人参、カリフラワー	雪人参パン、ドレッシング	748	36.3
22 水	米飯250g	牛乳	A	★深川丼・カラフル野菜メンチカツ・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、あさり、なると、油揚げ、カラフル野菜メンチカツ	しょうが、長ねぎ、人参、みかん、干しいたけ、もも、パイン、ごぼう	米飯、(こんにやく)、菜油、マスケットゼリー	825	30.8
			B	親子丼・海藻入りステーキ・パイン入り杏仁豆腐	牛乳、鶏肉、卵、海藻入りステーキ	玉ねぎ、人参、いんげん、干しいたけ、パイン	米飯、春雨、板ふ、杏仁豆腐	849	33.2
24 金	米飯230g	牛乳	A	みそおでん・あじ塩焼・ゆで野菜(ほうれん草・えのき)・しょうゆ	牛乳、うずら卵、昆布、ちくわ、あじ塩焼	大根、人参、細竹、しょうが、ほうれん草、えのきたけ	米飯、(こんにやく)	749	33.9
			B	いももち汁・さばみそ煮・すき昆布とさつま揚げの炒め物	牛乳、鶏肉、さばみそ煮、すき昆布、さつま揚げ、大豆	長ねぎ、人参、ごぼう、たまごだけ	米飯、いももち(こんにやく)	771	32.9
27 月	米飯230g	牛乳	A	せんべい汁・白身魚みそ焼・ゆで野菜(小松菜・人参)・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、白身魚みそ焼	ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、ごぼう、人参、長ねぎ、干しいたけ、小松菜	米飯、せんべい、ドレッシング	642	28.0
			B	鮭と根菜の豆乳汁・しらすとわかめ入り卵巻・ちくわとメンマの炒め物	牛乳、鮭、ちくわ、豆乳、しらすとわかめ入り卵巻	大根、人参、ごぼう、いんげん、メンマ	米飯、じゃがいも(こんにやく)	811	32.8
28 火	食パン	牛乳	A	白菜と肉団子のスープ・フィッシュフライ・ゆで野菜(キャベツ・人参)・タルタルソース・スライスチーズ	牛乳、ミートボール、フィッシュフライ、チーズ	白菜、人参、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	829	36.1
			B	コーンポタージュ・ソーセージステーキ・アスパラと卵の炒め物・スライスチーズ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ソーセージステーキ、卵、チーズ	コーン、玉ねぎ、パセリ、アスパラガス	食パン、じゃがいも	917	40.8
29 水	米飯230g	牛乳	A	ワンタンスープ・プレーンオムレツ・チキンライスの具	豚肉、プレーンオムレツ、鶏肉、ウインナー	りんごジュース、もやし、小松菜、人参、マッシュルーム、枝豆、玉ねぎ	米飯、ワンタン、バター	789	29.8
			B	さつま汁・チキン照焼・ゆで野菜(キャベツ・コーン)・シーザードレッシング	豚肉、チキン照焼	りんごジュース、ごぼう、人参、長ねぎ、キャベツ、コーン	米飯、さつま汁(こんにやく)、ドレッシング	702	22.3
30 木	ゆでうどん	牛乳	A	カレーうどん・五目野菜の肉団子(2個)・ゆで野菜(大根・きゅうり)・ノンオイル青じそドレッシング・白ごまプリン(学配)	牛乳、豚肉、五目野菜の肉団子	にんにく、玉ねぎ、人参、小松菜、干しいたけ、長ねぎ、大根、きゅうり	ゆでうどん、白ごまプリン	895	30.6
			B	カレーうどん・わかめ入り彩り野菜豆腐・十和田バラ焼・白ごまプリン(学配)	牛乳、豚肉、牛肉、わかめ入り彩り野菜豆腐	にんにく、玉ねぎ、人参、小松菜、干しいたけ、長ねぎ	ゆでうどん、白ごまプリン	736	33.0

献立は都合により変わることがあります。

※ プリン・ヨーグルトなど、カップ入りデザートはカラ容器・ふた・紙スプーンをひとまとめにして、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混ぜないこと)

※りんごジュースは空容器は、業者回収です。

◎ 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。

13日(月)～17日(金) 県産食材使用週間	24日(金) A・B 「和食」の日	27日(月) B 「鮭と根菜の豆乳汁」 (新メニュー)
海と山に囲まれた青森県は各地域にさまざまな特産品がある食材の宝庫です。特に11月はその地産産物が豊富にそろいます。13日から17日の給食では、県産食材を出来るだけ多く使用します。	「11(いい)、2(日本)4(食)」の語呂合わせから、日本人の伝統的な食文化を守り、受け継いでいくことを願って制定された「和食の日」です。給食では、県内で昔から食卓にあがる「みそおでん」や「すき昆布とさつま揚げの炒め物」を取り入れました。	鮭と豆乳、みそは相性の良い組み合わせです。豆乳にみそを加えることで、鮭の生臭みを消しつつ、まるやかな味に仕上がります。

22日(水) A 深川丼

(東京都の郷土料理)

「深川丼」は、あさりなどの貝類とねぎ、油揚げを煮込み、ご飯の上にかけてたぶっかけ丼です。

江戸時代、深川(現在の東京都江東区)は海に面しており、貝の好漁場でした。江戸っ子で気が短い漁師たちは、貝のみそ汁をご飯にかけたり、貝のむき身をさっと煮たものをご飯にかけて丼にして食べていました。

船上では手軽で栄養満点の漁師めしとして、また庶民の味としても、酒や大根を加えるなど、家ごとの工夫が行われ親しまれてきました。



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、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。
* 入札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、おかすを控えている生徒は、安全のため、おかわりほしな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), Dish Name (献立名), 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), and specific allergen markers (えび, かに, 小麦, etc.). Rows are organized by date from 1日(水) to 16日(木).

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、表示しておりません。
* ●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。
* 入札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、自分で取りたいたり、おかずを揃って食べている生徒は、安全のため、おかわりほしめない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), Dish Name (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 17th to 30th.