




学校給食献立一覧表

実施日	こ			んだ		主 体 の 主 主 主 組 織 を つ く る 調 子 を 整 え る と エ ネ ル ギ ー 食 品 群 食 品 群 食 品 群 (Kcal)	たんぱく 質 (g)			
	主食	牛乳	お	か	ず					
1 金	米飯250g	牛乳	A	四川風マーボー丼・棒ギョウザ・ゼリー入りフルーツポンチ・ごま付き小魚		牛乳、豆腐、豚ひき肉、棒ギョウザ、小魚	長ねぎ、キャベツ、人参、干しいたけ、にんにく、しょうが、黄桃、みかん、パイナップル	米飯、ごま油、ごま、マスカットゼリー	910	31.2
			B	焼肉丼・ねぎたま焼・黄桃入り杏仁・ごま付き小魚		牛乳、豚肉、ねぎたま焼、小魚	もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、黄桃	米飯、春雨、ごま、杏仁豆腐	901	30.0
4 月	米飯230g	牛乳	A	けの汁・ほっけ塩焼・ゆで野菜（ほうれん草・人参）・焙煎ごまドレッシング・みかんゼリー（学配）		牛乳、厚揚げ、大豆、ほっけ塩焼	大根、人参、ごぼう、ふき、ぜんまい、ほうれん草	米飯、(こんにやく)ドレッシング、みかんゼリー	718	28.3
			B	すいとん・さんまみぞれ煮・ふきの炒め物・みかんゼリー（学配）		牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、さんまみぞれ煮	人参、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、ふき	米飯、すいとん(こんにやく)、みかんゼリー	858	33.8
5 火	米粉パン	牛乳	A	かぼちゃポタージュ・照焼チキンハンバーグ・ゆで野菜（ごぼう・人参）・和風乳化ドレッシング		牛乳、鶏肉、粉チーズ、照焼チキンハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、ごぼう、人参	米粉パン、ドレッシング	986	40.7
			B	春雨スープ・クリスピーチキン・ホットポテトサラダ・マヨネーズ		牛乳、豚肉、クリスピーチキン	もやし、人参、竹の子、小松菜、きゅうり	米粉パン、春雨、じゃがいも、ごま油、マヨネーズ	889	36.6
6 水	米飯230g	牛乳	A	◎みそおでん・れんこんはさみ揚げ・ひき肉とじゃがいもの炒め物		牛乳、うずら卵、結び昆布、豚ひき肉、ちくわ、れんこんはさみ揚げ	大根、人参、細竹、しょうが、玉ねぎ	米飯、米油、じゃがいも(こんにやく)	790	31.8
			B	けんちん汁・さばみそ煮・白菜とほうれん草のおひたし・しょうゆ		牛乳、鶏肉、豆腐、さばみそ煮	大根、人参、ごぼう、白菜、ほうれん草	米飯、ごま油	706	32.0
7 木	ゆで中華めん	牛乳	A	みそラーメン・シュウマイ（2個）・チンジャオロースー・カットりんご（学配）		牛乳、豚肉、なると、わかめ、シュウマイ	人参、もやし、長ねぎ、メンマ、にんにく、しょうが、竹の子、ピーマン、りんご	ゆで中華、ごま、ごま油	711	36.9
			B	みそラーメン・チヂミ・ゆで野菜（小松菜・コーン）・中華ドレッシング・カットりんご（学配）		牛乳、豚肉、なると、わかめ	人参、もやし、長ねぎ、メンマ、小松菜、コーン、りんご	ゆで中華、ごま、チヂミ、ドレッシング	685	28.9
8 金	米飯230g	牛乳	A	石狩汁・ソーセージステーキ・ゆでキャベツ・ソース		牛乳、鮭、豆腐、ソーセージステーキ	大根、人参、長ねぎ、キャベツ	米飯、じゃがいも	773	31.4
			B	わかめスープ・厚焼卵・牛肉の野菜炒め		牛乳、豚肉、わかめ、厚焼卵、牛肉	玉ねぎ、人参、干しいたけ、パセリ、グリーンピース、にんにく	米飯、ごま油	783	31.7
11 月	米飯230g	牛乳	A	いももち汁・白身魚照焼・ひじきの炒め物		牛乳、鶏肉、白身魚照焼、大豆、ひじき、さつま揚げ	長ねぎ、人参、ふき、たまごたけ、ごぼう	米飯、いももち	750	34.0
			B	豚汁・さば生姜煮・かぼちゃの煮物		牛乳、豚肉、高野豆腐、さば生姜煮	白菜、人参、長ねぎ、干しいたけ、ごぼう、かぼちゃ	米飯、じゃがいも	815	30.5
12 火	りんごパン	牛乳	A	コンソメスープ・チキンウインナー（2個）・ミートソースマカロニ		牛乳、ベーコン、チキンウインナー、豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし、干しいたけ、パセリ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン	りんごパン、マカロニ	953	40.7
			B	チーズポタージュ・トマトオムレツ・ゆで野菜（ブロッコリー・人参）・フレンチドレッシング		牛乳、鶏肉、チーズ、トマトオムレツ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー	りんごパン、じゃがいも、ドレッシング	919	36.2
13 水	米飯230g	牛乳	A	根菜汁・ぶり照焼・すき昆布とさつま揚げの炒め物		牛乳、鶏肉、油揚げ、ぶり照焼、すき昆布、さつま揚げ、大豆	大根、人参、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう	米飯(こんにやく)	779	36.1
			B	★こしね汁・鰯フライ・ゆで野菜（ほうれん草・菊のり）・しょうゆ		牛乳、油揚げ、豚肉、鰯フライ	干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、人参、ほうれん草、菊のり	米飯、里いも、米油(こんにやく)	792	32.1
14 木	ゆでうどん	牛乳	A	肉わかめうどん・もちいなり・ゆで野菜（チンゲン菜・人参）・焙煎ごまドレッシング・レモンヨーグルト（学配）		牛乳、ベーコン、わかめ、油揚げ、かまぼこ、ヨーグルト	人参、長ねぎ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、干しいたけ、チンゲン菜	ゆでうどん、もち、ドレッシング	667	26.9
			B	肉わかめうどん・野菜たっぷりお好み焼・ソース・ごぼうの炒め物・レモンヨーグルト（学配）		牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、油揚げ、かまぼこ、ヨーグルト	人参、長ねぎ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、干しいたけ、ごぼう	ゆでうどん、野菜たっぷりお好み焼	668	29.7
15 金	麦ご飯250g	牛乳	A	ポークカレー・ゆで野菜（きゅうり・茎わかめ）・ノンオイル青じそドレッシング・スライスりんご		牛乳、豚肉、粉チーズ、茎わかめ	玉ねぎ、人参、きゅうり、りんご	麦ご飯、じゃがいも	875	28.5
			B	ハッシュドポーク・キャベツとコーンの炒め物・スライスりんご		牛乳、豚肉、スキムミルク、粉チーズ、ポークフランクフルト	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、キャベツ、コーン、りんご	麦ご飯	909	32.5
18 月	米飯250g	牛乳	A	ビビンパ・◎海藻入りステーキ・マンゴー入り杏仁		牛乳、豚肉、海藻入りステーキ	もやし、人参、ぜんまい、小松菜、竹の子、切干大根、マンゴー	米飯、ごま油、杏仁豆腐	814	27.6
			B	中華丼・五目野菜の肉団子・アセロラゼリー入りフルーツポンチ		牛乳、豚肉、えび、うずら卵、かまぼこ、五目野菜の肉団子	しょうが、白菜、人参、竹の子、干しいたけ、黄桃、みかん、パイナップル	米飯、ごま油、アセロラゼリー	795	29.7
19 火	青割れコッペパン	牛乳	A	ミネストローネ・チキンフィレオ・コーンクリームポテト・スティックチーズ		牛乳、いんげん豆、ポークウインナー、チキンフィレオ、チーズ	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、コーン	青割れコッペパン、オリーブ油、じゃがいも、マヨネーズ	966	37.7
			B	えびと小松菜のクリーム煮・ツナオムレツ・ゆで野菜（いんげん・人参）・サウザンドドレッシング・スティックチーズ		牛乳、ベーコン、えび、粉チーズ、ツナオムレツ、チーズ	小松菜、玉ねぎ、コーン、人参、マッシュルーム、さやいんげん	青割れコッペパン、ドレッシング	925	37.9
20 水	米飯230g	牛乳	A	せんべい汁・ます塩焼・ゆで野菜（きゅうり・わかめ）・和風ごまドレッシング		牛乳、鶏肉、わかめ、ます塩焼	ふき、細竹、ぜんまい、人参、えのきたけ、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、きゅうり	米飯、せんべい、ドレッシング	674	30.1
			B	たら汁・ほうれん草入り厚焼卵・ちくわとメンマの炒め物		牛乳、たら、ちくわ、ほうれん草入り厚焼卵	大根、人参、白菜、長ねぎ、メンマ	米飯(こんにやく)	773	30.4
21 木	ゆで中華めん	牛乳	A	とんこつしょうゆラーメン・かぼちゃコロッケ・ゆで野菜（小松菜・コーン）・焙煎ごまドレッシング・カットりんご（学配）		牛乳、豚肉、なると	人参、長ねぎ、もやし、白菜、メンマ、かぼちゃコロッケ、小松菜、コーン、りんご	ゆで中華、米油、ドレッシング	778	28.9
			B	とんこつしょうゆラーメン・ギョウザ（2個）・◎れんこんの中華炒め・カットりんご（学配）		牛乳、豚肉、なると、ギョウザ	人参、長ねぎ、もやし、白菜、メンマ、れんこん、ザーサイ、りんご	ゆで中華、ごま油	705	29.6
22 金	米飯230g	牛乳	A	野菜ボールスープ・チキン照焼・ミックスベジダブルのバター炒め・クリスマスデザート（学配）		牛乳、野菜ボール、豆腐、チキン照焼	人参、もやし、長ねぎ、たまごたけ、小松菜、コーン、グリーンピース	米飯、バター、クリスマスデザート	816	29.3
			B	カレースープ・焼ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー・人参）・野菜入り和風ドレッシング・クリスマスデザート（学配）		牛乳、豚肉、焼ハンバーグ	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー	米飯、じゃがいも、ドレッシング、クリスマスデザート	855	29.7

献立は都合により変わることがあります。


※ 「ゼリー」「ヨーグルト」類のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返して下さい。
(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)

◎ 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わかりはしないようにお願いします。

<p>6日(水) A ◎みそおでん</p> <p>青森の有名なB級グルメに生姜みそおでんがあります。寒い冬に身体が温まるようにと、生姜をすり入れた味噌だれをかけたおでんを屋台で出していたのが広まっていきました。給食のみそおでんは、生姜が入った青森の郷土の味です。</p> 	<p>18日(月) A ◎海藻入りステーキ</p> <p>タラのすり身に、わかめとひじきが入った、海藻入りの魚のすり身のステーキです。タラは、漢字では身が雪のように白いことから「鱧」と書きます。</p> 	<p>21日(木) B ◎れんこんの中華炒め (新メニュー)</p> <p>れんこんは、蓮の花が咲いた後に地下の茎が大きくなったものです。穴があいていることから、先が見える、見通しがきく、と縁起のよい食べ物とされ、正月料理に使われます。和食のイメージが強いのですが、ザーサイと一緒に炒めて中華の味付けにした新メニューです。</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13日(水) B ★こしね汁
(群馬県の郷土料理)

「こしね汁」は、群馬県の郷土料理です。群馬県特産のこんにやく、しいたけ、ねぎの頭文字を取り、「こしね汁」と名付けられています。隠し味に豚肉や油揚げなどを入れてコクを出して、食べやすく栄養価の高いものとなっています。また、野菜をふんだんに使用しているので、野菜が多く摂取でき、具だくさんの「食べるみそ汁」です。





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。
* ●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。
* ごはん、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。

※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、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりほしらないようにお願いします。

Table with columns for date (実施日), menu 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 allergens (えび, かに, 小麦, etc.). Rows are organized by month (1日(金), 4日(月), 5日(火), 6日(水), 7日(木), 8日(金), 11日(月), 12日(火)).

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。
* こぼれ、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。

※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、おかまを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりほしし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), menu 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 allergens (魚, 魚卵, たこ, 貝類, 海藻, 果物類, 種実類, セロリ, トマト). Rows are organized by date from 13th to 22nd.