

# 学校給食献立一覧表

実施日	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)
	主食	牛乳	おかず					
1 木	ゆでうどん	牛乳	A 肉わかめうどん・キャベツ入り平つくね・ゆで野菜(もやし・人参)・韓国ナムルドレッシング	牛乳、豚肉、かまぼこわかめ、油揚げ、キャベツ入り平つくね	人参、長ねぎ、ふき、細竹、ぜんまい、もやし、干しいたけ、えのきだけ	ゆでうどんドレッシング	653	27.7
			B 肉わかめうどん・クリスピーチキン・きんぴらごぼう	牛乳、豚肉、かまぼこわかめ、油揚げ、さつま揚げ、クリスピーチキン	人参、長ねぎ、ふき、細竹、ぜんまい、えのきだけ、干しいたけ、ごぼう	ゆでうどんごま	680	32.0
2 金	米飯230g	牛乳	A 豆腐のみそ汁・ポテトコロッケ・野菜の炒め物・ソース・●ひな祭りデザート(学配)	牛乳、豆腐、豚肉	人参、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、チンゲンサイ	米飯ポテトコロッケ、米油ひな祭りデザート	805	24.7
			B 肉団子入りすまし汁・厚焼卵・ちらしずしの具・●ひな祭りデザート(学配)	牛乳、野菜ボール、豆腐、厚焼卵、えびかまぼこ、油揚げ	人参、長ねぎ、竹の子、しめじ、干しいたけ	米飯ひな祭りデザート	817	38.6
5 月	米飯230g	牛乳	A いももち汁・いわしオレンジ煮・ふきの炒め物	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、いわしオレンジ煮	人参、ごぼう、長ねぎ、ふき、干しいたけ	米飯いももち(こんにゃく)	742	30.0
			B ごまみそ汁・あじ塩焼・ゆで野菜(菜の花・コーン)・野菜入り和風ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、あじ塩焼	人参、長ねぎ、菜の花、コーン、たまごだけ	米飯ごまドレッシング	733	35.1
6 火	米粉パン	牛乳	A ベーコンとポテトのスープ・ソーセージステーキ・ゆで野菜(小松菜・人参)・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、ベーコン、ソーセージステーキ	人参、玉ねぎ、パセリ、小松菜、しめじ	米粉パンじゃがいもドレッシング	848	33.3
			B チーズポタージュ・プレーンオムレツ・●チリコンカーン	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、牛ひき肉、スキムミルク、チーズ、ミックスビーンズ、プレーンオムレツ	人参、玉ねぎ、パセリ、トマト、にんにく	米粉パンじゃがいも	972	42.1
7 水	米飯230g	牛乳	A ピリ辛みそ汁・焼ハンバーグ・豚肉と野菜の炒め物	牛乳、豆腐、豚肉、焼ハンバーグ	切干大根、小松菜、白菜キムチ、人参、もやし、にんにく、ピーマン	米飯	726	30.2
			B ★ガタタンスープ・小籠包(2個)・ゆで野菜(カリフラワー・コーン)・中華ドレッシング	牛乳、えび、いか、豚肉、卵、ちくわ、小籠包	人参、白菜、長ねぎ、ほうれん草、しょうが、コーン、カリフラワー、にんにく	米飯ごま油ドレッシング	789	32.2
8 木	ゆで中華	牛乳	A みそラーメン・チキンカツレツチーズのせ焼・たけのこの炒め物・ワッフルドッグ(学配)	牛乳、豚肉、なた、わかめ、チキンカツレツチーズのせ焼	人参、もやし、長ねぎ、細竹、メンマ	ゆで中華ごま、(こんにゃく)ワッフルドッグ	853	38.8
			B みそラーメン・ポークメンチカツ・ゆでブロッコリー・焙煎ごまドレッシング・ワッフルドッグ(学配)	牛乳、豚肉、なた、わかめ、ポークメンチカツ	人参、もやし、長ねぎ、ブロッコリー、メンマ	ゆで中華ごま、米油、ドレッシングワッフルドッグ	920	35.3
9 金	麦ご飯250g	牛乳	A ポークカレー・大根と茎わかめのサラダ・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉、粉チーズ、茎わかめ	玉ねぎ、人参、大根、パイン	麦ご飯じゃがいも	879	25.9
			B ハッシュドビーフ・ホットポテトサラダ・パイン缶	牛乳、牛肉、スキムミルク	玉ねぎ、ごぼう、人参、パセリ、マッシュルーム、パイン	麦ご飯じゃがいもマヨネーズ	981	26.2
14 水	米飯230g	牛乳	A 豚汁・●さわら照焼・三色ごま炒め	牛乳、豚肉、高野豆腐、さわら照焼	人参、玉ねぎ、ごぼう、いんげん、干しいたけ	米飯、じゃがいも、ごま、マヨネーズ(こんにゃく)	795	32.5
			B せんべい汁・さんま煮魚・ゆで野菜(キャベツ・オクラ)・野菜入り和風ドレッシング	牛乳、鶏肉、さんま煮魚	大根、ごぼう、人参、長ねぎ、キャベツ、オクラ、干しいたけ	米飯せんべいドレッシング	739	26.0
15 木	ゆでうどん	牛乳	A きつねうどん・春巻・れんこんの炒め物・みかんゼリー(学配)	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	人参、れんこん、ぜんまい、細竹、ふき、えのきだけ、長ねぎ、枝豆、干しいたけ	ゆでうどん春巻、米油みかんゼリー	762	27.6
			B きつねうどん・ポテトオープン焼(トマト味)・貝焼きそ風煮・みかんゼリー(学配)	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、ほたて、卵	人参、長ねぎ、ぜんまい、細竹、ふき、えのきだけ、玉ねぎ、干しいたけ	ゆでうどん、板ふ、ポテトオープン焼みかんゼリー	754	32.4
16 金	米飯230g	牛乳	A せんげり汁・五目野菜の肉団子(2個)・肉じゃが煮	牛乳、ひじき、油揚げ、豚肉、五目野菜の肉団子	キャベツ、人参、長ねぎ、切干大根、玉ねぎ	米飯じゃがいも(こんにゃく)	783	27.4
			B かき玉中華スープ・チキンフィレオ・ゆで野菜(ほうれん草・もやし)・しょうゆ	牛乳、卵、チキンフィレオ	玉ねぎ、人参、竹の子、ほうれん草、もやし	米飯	712	33.2
19 月	米飯230g	牛乳	A なめこ汁・さば塩焼・筑前煮・野菜ふりかけ	牛乳、豆腐、鶏肉、さば塩焼	長ねぎ、人参、ごぼう、竹の子、なめこ、干しいたけ	米飯(こんにゃく)	796	31.8
			B けんちん汁・にしんみぞれ煮・もやしとさつま揚げの炒め物・野菜ふりかけ	牛乳、豆腐、油揚げ、さつま揚げ、にしんみぞれ煮	大根、ごぼう、人参、いんげん、もやし	米飯ごま油	753	29.8
20 火	りんごパン	牛乳	A 和風ポトフ・ささみフライ・ゆで野菜(ブロッコリー・人参)・シーザードレッシング	牛乳、ひじき、油揚げ、豚肉、ささみフライ	キャベツ、人参、大根、ごぼう、ブロッコリー	りんごパン米油ドレッシング	878	37.6
			B クラムチャウダー・ミネラルトマトオムレツ・ベーコンとキャベツの炒め物	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、ベーコン、ミネラルトマトオムレツ	玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ、にんにく、マッシュルーム	りんごパンじゃがいも	979	37.8
22 木	ゆで中華	牛乳	A 煮干ししょうゆラーメン・鶏から揚げ(2個)・ちくわと野菜の炒め物・ヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉、なた、ちくわ、鶏から揚げ、ヨーグルト	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ	ゆで中華米油	763	41.3
			B 煮干ししょうゆラーメン・串ざしつくね(2本)・ゆで野菜(ほうれん草・コーン)・和風乳化ドレッシング・ヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉、なた、串ざしつくね、ヨーグルト	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、ほうれん草、コーン	ゆで中華ドレッシング	729	34.8
23 金	米飯250g	牛乳	A マーボー丼・棒ギョウザ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豆腐、豚ひき肉、棒ギョウザ	長ねぎ、人参、キャベツ、にんにく、しょうが、マンゴー	米飯杏仁豆腐ごま油	905	31.4
			B 焼肉丼・ピクシウマイ・りんご入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、高野豆腐、ピクシウマイ	玉ねぎ、ピーマン、竹の子、しめじ、りんご、パイン、みかん、もも	米飯春雨	864	33.4

献立は都合により変わることがあります。

※ 「ひな祭りデザート」「みかんゼリー」「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)

※ 22日Bの「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。(汁食缶には入れないこと)

◎ 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。



<p>2日(金) AB ●ひな祭りデザート</p> <p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りは「桃の節句」ともい、紙の人形を流して厄払いとする中国の行事と、日本の公家の間で行われていた「ひいな遊び」が元となり、現在に伝わっています。ひな祭りに桃の花を飾るのは、桃が邪気をはらう神聖な木とされていたからだとされています。給食では、ひな祭りにちなんで、デザートを取り入れました。</p>	<p>6日(火) B ●チリコンカーン</p> <p>チリコンカーンは、ひき肉と玉ねぎを炒め、そこにトマトや豆を加えて煮込んだ料理です。19世紀半ばにメキシコから独立し、アメリカ合衆国に併合されたテキサス州が発祥とされています。そのためテキサス州は、チリコンカーンを「州の料理」に指定しています。</p>	<p>14日(木) A ●さわら照焼</p> <p>さわらは「鯖」と書くように、春を告げる魚といわれています。さわらは、大きさによって呼び名が変わる出世魚で、体長50cmまでの若魚を関東ではサゴチ、関西ではサゴシと呼び、体長70cm以上の成魚をさわらと呼んでいます。また、さわらの「さ」は狭い、「はら(わら)」は腹を意味し、お腹が狭く、スマートな体型を表すのが名前の由来とされています。</p>
--	--	---

7日(水) B ★ガタタンスープ (北海道の郷土料理)

ガタタンは、北海道の芦別市で昔から食べられてきた料理で、魚介類や肉、野菜、卵など多くの具材が入った、とろみのあるスープです。炭鉱が盛んな時期に根付いたガタタンは、炭鉱の閉山に伴い提供する店が減っていましたが、市民の「郷土の味を守ろう!」という想いから平成に入って復活しました。現在では、ガタタンチャーハンやガタタン焼きそばなどのアレンジ料理も提供されています。



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、表示しておりません。
\* ●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。
\* 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、新たにアレルゲン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ゲン、☆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。

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 month and day (1日(木), 2日(金), 5日(月), 6日(火), 7日(水), 8日(木), 9日(金)).

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。

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 14th to 23rd.