

# 学校給食献立一覧表

【 A 】 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

青森市中学校給食センター

じっしび 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 る い					
11 火	食パン	牛乳	ワタンスープ・ポークとチキンのハンバーグ・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・チョコレートクリーム	牛乳、豚肉 ハンバーグ、茎わかめ	小松菜、もやし、人参 きゅうり	食パン、ワタタン チョコレートクリーム	710	32.4
12 水	麦ご飯250g	牛乳	チキンカレー・ツナサラダ(ツナ・きゅうり・レタス)・卓上マヨネーズ・カットサンフルーツ(学配)	牛乳、鶏肉 粉チーズ、ツナ	玉ねぎ、人参、きゅうり レタス、サンフルーツ	麦ご飯、じゃがいも マヨネーズ	960	31.5
13 木	ゆでうどん	牛乳	すき焼きうどん・桜えび入り卵焼き・白玉フルーツゼリー	牛乳、豚肉、 油揚、かまぼこ 桜えび入り卵焼き	人参、長ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ もも、パイン、みかん	ゆでうどん、白玉もち アセロラジュレ	670	29.2
14 金	米飯230g	牛乳	わかめの中華スープ・さわらのごまみそ焼・春雨マーボー炒め・入学祝のり	牛乳、わかめ、豚肉 豆腐、豚ひき肉 さわらのごまみそ焼き 味付けのり	人参、長ねぎ、小松菜 玉ねぎ、竹の子 にんにく、しょうが	米飯、ごま油、春雨	793	38.2
17 月	米飯230g	牛乳	根菜みそ汁・鮭照焼・生野菜(きゅうり・わかめ)・和風乳化ドレッシング・いちごゼリー(学配)	牛乳、豚肉、 油揚、鮭照焼 わかめ	大根、ごぼう、人参 さやいんげん、キャベツ 長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ	米飯、ドレッシング いちごゼリー	728	31.5
18 火	米粉パン	牛乳	コンソメスープ・チキンカツ・せんキャベツ・ソース・スティックチーズ	牛乳 ポークフランクフルト チキンカツ スティックチーズ	ほうれん草、人参、もやし しめじ、パセリ、キャベツ	米粉パン、米油	767	37.9
19 水	米飯250g	牛乳	ハッシュドポーク・チキン&ビーンズサラダ(ささみ・キャベツ・ミックスビーンズ)・シーザードレッシング	牛乳、豚肉 スキムミルク ささみ水煮 ミックスビーンズ	ごぼう、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、キャベツ	米飯、ドレッシング	848	31.8
21 金	米飯250g	牛乳	五目ホイコーロー丼・クリスピーチキン・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉 なると クリスピーチキン	きくらげ、キャベツ、人参 玉ねぎ、メンマ マンゴー	米飯、春雨 杏仁豆腐 ごま油	852	32.0
24 月	米飯230g	牛乳	カレースープ・ソーセージステーキ・海藻サラダ・中華ドレッシング	牛乳、豚肉 ソーセージステーキ 海藻ミックス	玉ねぎ、人参 さやいんげん きゅうり	米飯、じゃがいも ドレッシング	787	29.0
25 火	りんごパン	牛乳	野菜スープ・プレーンオムレツ・えび入りミートソースマカロニ・ヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉 プレーンオムレツ 豚ひき肉、えび ヨーグルト	もやし、人参、長ねぎ 干しいたけ、キャベツ 玉ねぎ	りんごパン マカロニ	875	41.8
26 水	米飯230g	牛乳	★かいのこ汁 ・さば照焼缶 ・きんぴら炒め ・かつおふりかけ	牛乳、油揚 さば照焼缶 かつま揚	大根、人参、なす、ごぼう 切干し大根	米飯、じゃがいも ごま、(こんにやく)	820	29.7
27 木	ゆでうどん	牛乳	肉野菜うどん・いか天ぷら・ゆで野菜(ブロッコリー・しめじ)・和風ごまドレッシング	牛乳、豚肉、かまぼこ いか天ぷら	玉ねぎ、人参、長ねぎ 干しいたけ、もやし ブロッコリー、しめじ	ゆでうどん、米油 ドレッシング	630	32.0
28 金	米飯230g	牛乳	豚汁・さんまオレンジ煮・ゆで野菜(コーン・菜の花)・和風乳化ドレッシング・カットりんご(学配)	牛乳、豚肉 高野豆腐 さんまオレンジ煮	人参、ごぼう 干しいたけ 菜の花 コーン、りんご	米飯、じゃがいも (こんにやく) ドレッシング	808	31.4

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 「カットサンフルーツ」の皮は、入ってきたビニールにまとめて返してください。(※食缶には入れないこと)
- ※ 「いちごゼリー」「ヨーグルト」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の返してください。(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)
- ◎ 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。



12日(水) サンフルーツ	14日(金) さわらのごまみそ焼	28日(金) ゆで野菜 (コーン・菜の花)
サンフルーツは「新甘夏」とも呼ばれ、甘夏の枝変わりとして発見されました。果肉の味は、甘夏と同じようにしっかりと酸味があり、糖度は甘夏より高い傾向にあります。	「さわら」を漢字で書くと「鱈」と書きます。「鱈」という漢字は、春に産卵期を迎え沿岸に近づいたため、春を告げる魚といわれていることからつけられました。さわらはさば科に属しているため、脳の活性化につながるDNA、動脈硬化を予防するEPAなどが豊富に含まれます。	緑黄色野菜である菜の花は、栄養バランスが良く、カロテン、ビタミンB1、B2、C、E、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維を多く含んでいます。給食では、茹でてドレッシングをかけて食べますが、からし和えやパスタやピザなど、多彩な料理に利用できる春の味覚です。

26日(水)  
★かいのこ汁  
(鹿児島県の郷土料理)

「かいのこ汁」は鹿児島県の郷土料理で、お盆にいただく風習があります。「かいのこ汁」という呼び名は、「粥(かゆ)の子」がなまったものです。お盆のごちそうとしてお供えする白粥の子(添え物)の意味からだと言われています。季節の野菜をふんだんに使い、みそ汁に仕立てるかいのこ汁は、8月14日と15日の2日間にとり仏前に供える精進料理です。

給食の「かいのこ汁」には、大根、人参、じゃがいも、なす、油揚げ、こんにやくが入っているよ。

鹿児島市食育推進キャラクター  
「でこん丸」



