

# 学校給食献立一覧表

実施日	主食	牛乳	献立		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)
			A	B					
1月	米飯250g	牛乳	A	マーボー丼・棒ギョウザ・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、棒ギョウザ、豆腐	長ねぎ、キャベツ、人参、もも、パイン、みかん、にんにく、しょうが	米飯、ごま油、カラフルゼリー	926	33.5
			B	ピビンパ・ねぎ玉焼・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉、ねぎ玉焼	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	913	30.7
2火	米飯250g	牛乳	A	肉団子と野菜のスープ・白身魚フライ・せんキャベツ・タルタルソース・スティックチーズ	牛乳、肉団子、白身魚フライ、チーズ	チンゲンサイ、人参、干しいたけ、えのきだけ、キャベツ	春雨、米油、タルタルソース	950	33.4
			B	コーンポタージュ・ハンバーグソースがけ・さやいんげんと人参のソテー・スティックチーズ	牛乳、鶏肉、ハンバーグ、チーズ	コーン、玉ねぎ、パセリ、人参、いんげん	春雨、じゃがいも、バター	970	37.6
8月	米飯250g	牛乳	A	ポークカレー・ツナサラダ(ツナ・いんげん・コーン)・和風ごまドレッシング・アップルシャーベット(学配)	牛乳、豚肉、粉チーズ、ツナ	玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、アップルソース、アップルシャーベット	じゃがいも、ドレッシング	989	33.8
			B	ハッシュドビーフ・チャーメンサラダ(揚げ麺・レタス・きゅうり)・和風乳化ドレッシング・アップルシャーベット(学配)	牛乳、牛肉、スキムミルク	玉ねぎ、ピーマン、人参、マッシュルーム、きゅうり、レタス、アップルシャーベット	揚げ麺、ドレッシング	906	26.9
9火	雪人参パン	牛乳	A	ベーコンとポテトのスープ・五目野菜の肉団子2個・生野菜(キャベツ・きゅうり)・マヨネーズ	牛乳、ベーコン、五目野菜の肉団子	人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり	雪人参パン、じゃがいも、マヨネーズ	867	29.8
			B	えびと春野菜のポタージュ・ほうれん草入りチーズオムレツ・粉ふきいも	牛乳、えび、鶏肉、粉チーズ	アスパラガス、人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ	雪人参パン、じゃがいも	857	39.3
10水	米飯230g	牛乳	A	せんぎり汁・ほっけ塩焼・ひき肉とじゃがいものカレー炒め・味付のり	牛乳、ひき肉、油揚げ、ほっけ塩焼、豚ひき肉、のり	キャベツ、人参、長ねぎ、切干大根	米飯、じゃがいも	718	30.7
			B	いももち汁・さば黒酢あんかけ・ゆで野菜(もやし・ほうれん草)・しょうゆ・味付のり	牛乳、鶏肉、油揚げ、のり	人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、もやし、干しいたけ	米飯、いももち	766	25.5
11木	ゆで中華	牛乳	A	みそラーメン・アンサンブルエッグ・鶏肉となすのトマト炒め・角チーズ	牛乳、豚肉、なすと、鶏肉、チーズ、アンサンブルエッグ	もやし、人参、長ねぎ、メンマ、玉ねぎ、なす、ピーマン、トマト、にんにく	ゆで中華、オリーブ油、ごま	848	40.1
			B	みそラーメン・野菜たっぷりお好み焼・ゆで野菜(ブロッコリー・コーン)・和風ごまドレッシング・角チーズ	牛乳、豚肉、なすと、チーズ	もやし、人参、長ねぎ、メンマ、コーン、ブロッコリー	ゆで中華、ごま、野菜たっぷりお好み焼、ドレッシング	752	36.5
12金	米飯230g	牛乳	A	わらびのみそ汁・チキン照焼・肉じゃが	牛乳、豆腐、わかめ、豚肉、チキン照焼	人参、長ねぎ、わらび、玉ねぎ	米飯、じゃがいも、(ごんにゃく)	757	29.7
			B	けんちん汁・ポークメンチカツ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース	牛乳、豆腐、油揚げ	大根、人参、ごぼう、キャベツ、きゅうり、干しいたけ	米飯、米油、ごま油	779	25.2
15月	米飯230g	牛乳	A	豚汁・白身魚照焼・ふきの炒め物・カットサンフルーツ(学配)	牛乳、豚肉、白身魚照焼	人参、ごぼう、ふき、干しいたけ	米飯、じゃがいも、(ごんにゃく)	742	34.7
			B	かき玉スープ・にしんみぞれ煮・かぼちゃの煮物・カットサンフルーツ(学配)	牛乳、卵、にしんみぞれ煮	玉ねぎ、人参、竹の子、干しいたけ、かぼちゃ、サンフルーツ	米飯	750	28.4
16火	食パン	牛乳	A	和風ポトフ・ツナオムレツ・ゆで野菜(ブロッコリー・人参)・焙煎ごまドレッシング・いちごジャム	牛乳、ポークフランス、ツナオムレツ	玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、ブロッコリー	食パン、ドレッシング、いちごジャム	792	31.7
			B	クラムチャウダー・ソーセージステーキ・生野菜(キャベツ・水菜)・焙煎ごまドレッシング・いちごジャム	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、ソーセージステーキ	にんにく、しめじ、人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、水菜	食パン、じゃがいも、ドレッシング、いちごジャム	901	40.0
17水	米飯230g	牛乳	A	長いもすいとん・きんぴら肉団子2個・生野菜(レタス・わかめ)・青じそドレッシング	牛乳、鶏肉、きんぴら肉団子、わかめ	人参、長ねぎ、ごぼう、レタス	米飯、長いもすいとん	747	27.7
			B	切干大根のみそ汁・★チキンフィレオ南蛮ソースがけ・タルタルソース(チキン用)・竹の子の甘辛炒め	牛乳、厚揚げ、チキンフィレオ、さつまいも	人参、切干大根、いんげん、竹の子、干しいたけ、しょうが	米飯、ごま油、タルタルソース	772	33.0
18木	ゆでうどん	牛乳	A	肉わかめうどん・焼おにぎり・きんぴらごぼう・ヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、かまぼこ、さつまいも、ヨーグルト	人参、長ねぎ、干しいたけ、ふき、竹の子、ぜんまい、えのきだけ、ごぼう	ゆでうどん、焼おにぎり、ごま	801	36.0
			B	肉わかめうどん・チキンメンチカツ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース・ヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ、ヨーグルト、かまぼこ、チキンメンチカツ	人参、長ねぎ、干しいたけ、ふき、竹の子、ぜんまい、キャベツ、えのきだけ、きゅうり	ゆでうどん	784	38.8
19金	米飯230g	牛乳	A	山菜みそ汁・いかハンバーグ・大根のそぼろ煮	牛乳、厚揚げ、いかハンバーグ、豚ひき肉	人参、長ねぎ、ふき、竹の子、ぜんまい、えのきだけ、ごぼう、大根、しょうが、枝豆	米飯	763	26.7
			B	茎わかめとつみれのすまし汁・厚焼き卵・筑前煮	牛乳、たごボール、茎わかめ、豆腐、厚焼き卵、鶏肉	人参、長ねぎ、干しいたけ、ごぼう、れんこん	米飯、(ごんにゃく)	775	33.5
22月	米飯230g	牛乳	A	ピリ辛みそ汁・さばしょうが煮・生野菜(きゅうり・わかめ)・和風ごまドレッシング・のり佃煮	牛乳、豚肉、わかめ、さばしょうが煮、豆腐、のり佃煮	切干大根、小松菜、白菜キムチ、人参、きゅうり、にんにく	米飯、ドレッシング	717	29.2
			B	せんべい汁・白身魚みそ焼・ゆで野菜(ほうれん草・にんじん)・和風乳化ドレッシング・のり佃煮	牛乳、鶏肉、白身魚みそ焼、のり佃煮	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、干しいたけ	米飯、せんべい、ドレッシング	686	31.8
23火	米粉パン	牛乳	A	コンソメスープ・クリスピーチキン・ゆでブロッコリー・マヨネーズ	牛乳、豚肉、クリスピーチキン	玉ねぎ、人参、長ねぎ、もやし、干しいたけ、パセリ、キャベツ、ブロッコリー	米粉パン、マヨネーズ	831	38.5
			B	チーズポタージュ・ポークとチキンのフランク・キャベツと卵の炒め物	牛乳、鶏肉、ベーコン、チーズ、スキムミルク、卵、ポークとチキンのフランク	人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ	米粉パン、じゃがいも	964	43.8
24水	麦ご飯250g	牛乳	A	キーマカレー・生野菜(キャベツ・わかめ)・焙煎ごまドレッシング・パイン缶	牛乳、豚ひき肉、大豆、わかめ	なす、玉ねぎ、枝豆、人参、キャベツ、パイン	麦ご飯、ドレッシング	996	29.0
			B	ビーフシチュー・ゆで野菜(カリフラワー・コーン)・サウザンドドレッシング・パイン缶	牛乳、牛肉、スキムミルク	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、カリフラワー、コーン、パイン	麦ご飯、じゃがいも、ドレッシング	941	27.1
25木	ゆで中華	牛乳	A	煮干しょうゆラーメン・かぼちゃコロッケ・せんキャベツ・ソース・レモンヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉、なすと、煮干し、ヨーグルト	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、キャベツ、かぼちゃコロッケ	ゆで中華、米油	798	29.5
			B	煮干しょうゆラーメン・ポテトのオープン焼・ゆでアスパラ・マヨネーズ・レモンヨーグルト(学配)	牛乳、豚肉、なすと、煮干し、ヨーグルト	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、アスパラガス	ゆで中華、ポテトのオープン焼、マヨネーズ	765	30.8
26金	米飯230g	牛乳	A	鶏肉と根菜のみそ汁・県産ポークハンバーグ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース・しそふりかけ	牛乳、鶏肉、ポークハンバーグ	れんこん、ごぼう、人参、長ねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり	米飯	700	29.9
			B	ほたて入りすまし汁・若鶏のごま照焼・糸コンとメンマの炒め物・しそふりかけ	牛乳、ほたて、豆腐、豚肉、若鶏のごま照焼	人参、長ねぎ、メンマ	米飯、板ふ、(ごんにゃく)	741	41.5
29月	米飯230g	牛乳	A	ごまみそ汁・あじ煮つけ・ゆで野菜(ほうれん草・もやし)・しょうゆ	牛乳、豆腐、あじ煮つけ、豚肉	人参、長ねぎ、たもぎたけ、もやし、ほうれん草	米飯、ごま	736	36.4
			B	かき玉汁・鮭照焼・ひじき炒め	牛乳、豆腐、卵、ひじき、豚肉、鮭照焼	玉ねぎ、人参、長ねぎ、枝豆、干しいたけ	米飯	776	38.3
30火	りんごパン	牛乳	A	あさりのトマトスープ・つくねハンバーグ・生野菜(キャベツ・茎わかめ)・ノンオイルイタリアンドレッシング	牛乳、あさり、鶏肉、茎わかめ、つくねハンバーグ	にんにく、玉ねぎ、パセリ、人参、トマト、キャベツ、マッシュルーム	りんごパン、じゃがいも	840	38.8
			B	キャベツのクリーム煮・トマトオムレツ・ゆで野菜(ブロッコリー・コーン)・フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉、ベーコン、粉チーズ、トマトオムレツ	キャベツ、人参、しめじ、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	りんごパン、ドレッシング	933	37.4
31水	米飯230g	牛乳	A	ギョウザスープ・チンジャオロースー・ミニトマト3個	牛乳、豚肉、ギョウザ	小松菜、もやし、人参、にんにく、しょうが、竹の子、ピーマン、ミニトマト	米飯、ごま油	822	32.9
			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	白菜キムチ、玉ねぎ、人参、きゅうり	米飯、米油、ごま油、春雨、春雨、ドレッシング	796	23.8

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)  
 ※ 「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>9日(火) B えびと春野菜のポタージュ</p>	<p>11日(木) A アンサンブルエッグ (新メニュー)</p>	<p>19日(金) A 山菜の季節</p>
<p>春は新玉ねぎや春キャベツなど、柔らかな品種が出回ります。また、ヨーロッパで春を告げるといわれるアスパラガスもおいしくなります。これらの春野菜とえびをポタージュにしました。</p>	<p>かぼちゃが入ったおいしいオムレツです。新メニューとして取り入れました。かぼちゃはビタミンや食物繊維が豊富なため、一年を通して食べてほしい食品です。</p>	<p>5月から6月にかけて青森県は山菜の宝庫になります。わらび・みず・ふき・ぜんまい・竹の子など、この季節にしか味わえない独特の風味があります。今回は、山菜を取り入れた料理が多く登場します。</p>
		

17日(水) B  
★チキンフィレオ南蛮(なんばん)ソースがけ  
(宮崎県の郷土料理)

宮崎県の郷土料理に「チキン南蛮」があります。これは、鶏肉の唐揚げに甘酢をからめて、タルタルソースをかけた揚げ物料理です。肉用若鶏の出荷量が全国2位の宮崎県では、この他にも「鶏のうま煮」「にわとり飯」など多くの鶏料理があります。今回は、副菜にも宮崎県の郷土料理「竹の子の甘辛炒め」を組み合わせています。



宮崎県



学校給食献立一覧表(アレルギー表示)【確定】

- \* 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。
\* 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。
\* 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。

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(表示の要あり), 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 month and day (e.g., 1日(月), 2日(火), 8日(月), 9日(火), 10日(水), 11日(木), 12日(金), 15日(月), 16日(火), 17日(水)).



学校給食献立一覧表(アレルギー表示)【確定】

- \* 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。
\* 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。
\* 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、おかわり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お願いいたします。

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(表示の要なし), 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 18th to 31st.