

10月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

平成29年

実施日	こんだて				おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を つくる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	シヤム・ふりかけ ドレッシング	ミルク	おかず						
2 (月)	ごはん	卓上和風乳 ドレッシング	牛乳	白菜と高野豆腐のみそ汁	ごはん ドレッシング はいが(ふりかけ)	牛乳 高野豆腐 油あげ みそ ふた肉(ハンバーグ)	はくさい、にんじん 長ねぎ、えのきだけ こまつな もやし	小 640 中 739	小 24.8 中 28.4	ほたて 《5日・20日》 養分をたっぷり蓄えた八甲田山の雪解け水が注ぎ込む陸奥湾で育ったほたては、肉厚で甘味があり、濃厚な味わいです。給食では、ラーメン(5日)とみそ汁(20日)に入れて、ほたての持つだしが十分活かされ、減塩や県産品の活用に貢献しています。
3 (火)	ごはん持参	卓上焙煎ごま ドレッシング	牛乳	中華風コーンスープ・レモンヨーグルト	ごはん持参 ドレッシング でんぶん	牛乳、なると とり肉 かに(かにたま) たまご(かにたま) ヨーグルト	にんじん、えのきだけ コーン、長ねぎ 干しいたけ いんげん レモン(ヨーグルト)	小 651 中 723	小 26.5 中 29.5	
4 (水)	ごはん		牛乳	わかめスープ・えびチリソース	ごはん でんぶん さとう ごめ油 デザート	牛乳 わかめ えび えび(えびボール) すけそうだら(えびボール)	しめじ、にんじん もやし、長ねぎ はくさい、干しいたけ たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく	小 634 中 739	小 22.9 中 26.4	
5 (木)	ゆで中華めん	卓上中華 ドレッシング	牛乳	ほたてしょうゆラーメン・角チーズ	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 ほたて なると とり肉 チーズ	もやし にんじん 長ねぎ 干しいたけ だいこん、なし(ゼリー)	小 545 中 700	小 27.8 中 36.9	
6 (金)	ごはん		牛乳	さつま汁・けいはんの臭	ごはん さつま汁	牛乳 ふた肉、油あげ とり肉 高野豆腐 たまご、みそ	にんじん、長ねぎ ごぼう、つきこんにやく 干しいたけ 切り干しだいこん りんご	小 753 中 877	小 30.6 中 35.1	
10 (火)	ごはん持参	卓上しょうゆ	牛乳	しょうがみそおでん・納豆(ひきわり)	ごはん持参	牛乳、みそ たら(魚団) がんもどき 納豆 うすら卵	だいこん つきこんにやく にんじん、はくさい こまつな、しょうが ブルーベリー(ゼリー)	小 655 中 729	小 27.5 中 30.8	
11 (水)	ごはん		牛乳	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁・スナックアーモンド(中のみ)	ごはん アーモンド じゃがいも ごめ油 さとう	牛乳 いわし(オレンジ煮) 高野豆腐 みそ	キャベツ しめじ、にんじん オレンジ(オレンジ煮) 長ねぎ えのきだけ	小 617 中 795	小 24.8 中 31.7	
12 (木)	ゆで中華めん		牛乳	米粉マカロニのトマト野菜スープ	ゆで中華めん 米粉マカロニ バター さとう	牛乳 とり肉 たまご (スコッチエッグ)	トマト、たまねぎ にんじん、キャベツ パセリ、ほうれんそう コーン	小 610 中 782	小 22.7 中 27.2	
13 (金)	ごはん	卓上青じそ ドレッシング	りんごジュース	肉じゃが・あじ塩焼き	ごはん じゃがいも ドレッシング さとう	ふた肉 あじ わかめ	りんごジュース にんじん、たまねぎ にんじん(ふりかけ) キャベツ きゅうり、糸こんにやく	小 641 中 731	小 28.2 中 30.3	
16 (月)	ごはん		牛乳	いももち入り中華スープ	ごはん さとう ごめ油 いももち	牛乳 ふた肉 ふたひき肉	しめじ、にんじん 長ねぎ、にんにく 干しいたけ ぜんまい、ほうれんそう もやし、だいこん	小 663 中 678	小 25.5 中 21.0	
17 (火)	ごはん持参	卓上ほん酢	牛乳	みそカレー豆乳スープ・りんごとお米のプリン	ごはん持参 こめ(プリン)	牛乳、みそ ふた肉、わかめ 豆乳 ふたひき肉(シュウマイ)	もやし、にんじん 長ねぎ メンマ ほうれんそう、はくさい りんご(プリン)	小 591 中 684	小 19.5 中 22.6	
18 (水)	ごはん		牛乳	せんべい汁・さんまもみじ煮	ごはん せんべい ながいも さとう すりごま	牛乳 とり肉 さんま みそ ふたひき肉	だいこん にんじん ごぼう まいたけ、しょうが 長ねぎ、たけのこ	小 753 中 873	小 27.6 中 31.1	
19 (木)	ゆでうどん	卓上しょうゆ	牛乳	天ぷらうどん・野菜かきあげ・米粉のケーキ(中のみ)	ゆでうどん 米粉 ごめ油	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ	にんじん、長ねぎ もやし ふき ほそだけ ぜんまい	小 573 中 658	小 24.2 中 27.9	
20 (金)	ごはん		牛乳	ほたてとこまつなのみそ汁・角チーズ(中のみ)	ごはん	牛乳 ほたて みそ ふた肉(ハンバーグ) チーズ	こまつな ごぼう にんじん 長ねぎ たまねぎ、エリンギ	小 616 中 756	小 24.3 中 30.4	
23 (月)	ごはん	卓上中華 ドレッシング	牛乳	マーボー野菜スープ・ショーロンボー(中2個)	ごはん ドレッシング はるさめ さとう、ごめ油 でんぶん	牛乳 ふた挽肉	にんじん、にら 長ねぎ、なす、トマト キャベツ きゅうり にんにく、しょうが	小 648 中 829	小 23.4 中 29.3	
24 (火)	ごはん持参	パックソース	牛乳	けんちん汁・県産ポークメンチカツ	ごはん持参 ごめ油 ごめ油	牛乳 ふた肉(メンチカツ) 高野豆腐	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ、りんご 糸こんにやく、キャベツ	小 735 中 782	小 26.2 中 27.8	
25 (水)	ごはん		牛乳	せんぎり汁・さばみそ煮	ごはん ごめ油 いりごま	牛乳 さば(みそ煮) 油揚げ みそ、ひじき さつま揚げ	キャベツ、にんじん 長ねぎ 切り干し大根 ごぼう 糸こんにやく	小 693 中 785	小 28.1 中 30.9	
26 (木)	ナン	卓上和風乳 ドレッシング	牛乳	大豆キーマカレー・ツナサラダ	ナン ドレッシング じゃがいも	牛乳 ふたひき肉 大豆 まぐろ油漬け こなチーズ	たまねぎ、にんじん えだ豆、アップルソース しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり かぼちゃ(プリン)	小 609 中 769	小 27.8 中 34.5	
27 (金)	ごはん	卓上しょうゆ	牛乳	すいとん・串さしつくね(小2本、中3本)	ごはん すいとん	牛乳 とり肉 油あげ とり肉(串さしつくね)	ごぼう、にんじん はくさい 長ねぎ こまつな	小 649 中 797	小 29.1 中 36.5	
30 (月)	ごはん		牛乳	キムチのピリ辛汁	ごはん ごめ油 さとう はるさめ	牛乳 ふたもも肉 のり みそ ふたひき肉	にんじん、たまねぎ ピーマン、長ねぎ たけのこ、切り干し大根 白菜(キムチ) ぶどう(ゼリー)	小 626 中 734	小 25.5 中 29.5	
31 (火)	ごはん持参	卓上ほん酢	牛乳	なめことだいこんのみそ汁・カットみかん	ごはん持参 長いも	牛乳 高野豆腐 油揚げ みそ とり肉(ハンバーグ)	なめこ だいこん 菊のり みかん、にんじん たまねぎ(ハンバーグ)	小 618 中 727	小 23.2 中 26.5	

※ スプーンの日 ※27日(金)「串さしつくね」の串は食缶に入れずバットに返しましょう。
※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児童・生徒はおかわりをしないようにお願いします。

- * 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。
 - * 「詳細」には、特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目については再掲し、またそれ以外に調査しているアレルギーについて記載しています。
 - * ●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のあるものです。
- 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 浪岡学校給食センター (TEL:0172-62-2257) にお問合せください。

特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目以外に調査しているアレルギーは、
魚、魚類のだし、果物類、種実類、トマト、きゅうり、カレー粉、ヨーグルト
 です。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)											特定原材料に準ずる(表示義務の奨励)											アレルギー詳細				
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも		やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	
2月	ごはん 牛乳 白米と高野豆腐のみそ汁 きんぴらハンバーグ ゆで野菜(小松菜・もやし) 卓上和風乳化ドレッシング 胚芽ふりかけ			○		●									○	○	○	○	○	○						●		乳 高野豆腐(大豆)、油あげ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン 小麦、卵、オレンジ、大豆、かつおエキス、みかん果汁 小麦、ごま、大豆、鶏肉、かつお節、かつおエキス、糖
3火	ごはん持参 牛乳 中華風コーンスープ かに玉 ゆで野菜(いんげん・にんじん) 卓上焙煎ごまドレッシング レモンヨーグルト		○	●	●	●	○				●				○	○	○	○	○	○						●		乳 鶏肉、なると(すけそうたら、いとより)、調味料(ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、魚醤(すけそうたら、ほっけ)、トマト) かに、小麦、卵、大豆、りんご、かつおだし、りんご酢 小麦、卵、ごま、大豆 ヨーグルト(乳)、レモン果汁、オレンジ果汁
4水	ごはん 牛乳 わかめスープ えびチリソース 十五夜デザート		○	○	●										○	○	○	○	○	○							○	乳 調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) えび団子(えび、スケソウダラすり身)、えび、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) オレンジ、ぶどう果汁、みかん果汁
5木	ゆで中華めん 牛乳 ほだてしょうゆラーメン ささみと大根のサラダ(鶏ささみ) ささみと大根のサラダ(大根・にんじん) 卓上中華ドレッシング 角チーズ 和梨ゼリー(中のみ)			●	○		●																				●	小麦 乳 なると(すけそうたら、いとより)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かつおエキス、魚醤(いわし)) 鶏肉 小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご
6金	ごはん 牛乳 さつまい けいはんの貝 けいはんの貝(いり頭) カットりんご			○	○	○									○	○	○	○	○	○							○	乳 豚肉、油あげ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 鶏肉、高野豆腐(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 卵、乳、大豆、ゼラチン りんご
10火	ごはん持参 牛乳 しょうがみそおでん 納豆(ひきわり) ゆでやさい(白菜・小松菜) 卓上しょうゆ ブルーベリーゼリー			●		●	●								○													乳 魚団(大豆、タラすり身)、がんもどき(大豆)、うずら卵(卵)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 大豆 小麦、大豆 大豆、ブルーベリー果肉、ブルーベリー果汁
11水	ごはん 牛乳 じゃがいもと高野豆腐のみそ汁 いわしオレンジシソ煮 野菜のぼん酢ゆめ スナックアーモンド(中のみ)			○	○	○					○				○	○	○	○	○	○							○	乳 高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、オレンジ、大豆、いわし、オレンジマーマレード、オレンジジュース 調味料(小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス、かつお節エキス、さばエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁) アーモンド
12木	雷にんじんパン 牛乳 米粉マカロニのトマト野菜スープ スコッチエッグ ほうれん草とコーンのバター炒め			●		●									○											○	小麦 乳 トマト、鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) 小麦、卵、大豆、鶏肉、かつお風味調味料 バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
13金	ごはん りんごジュース 肉じゃが あじ塩焼き わかめサラダ 卓上青じそドレッシング 野菜ふりかけ(中のみ)		○	○																							○	りんご果汁 豚肉、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) アジ きゅうり 小麦、さば、大豆、りんご、そうだがつお節、さば削り節、かつおぶしエキス(粉末)、かつおぶしエキス、りんごピューレ 小麦、卵、乳、ごま、大豆、魚介エキス(かたくちいわし)
16月	ごはん 牛乳 いももち入り中華スープ 炒めピピンパッ 大根と人参の煮なます			●		●									○	○	○	○	○	○							○	乳 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) 豚ひき肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) 調味料(小麦)
17火	ごはん持参 牛乳 みそカレー豆乳スープ シューマイ おひだし(白菜・ほうれん草) 卓上ぼん酢 りんごとお米のプリン		○	○	●		●								○	○	○	○	○	○							○	乳 豚肉、豆乳(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、カレー粉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら 小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス、かつお節エキス、さばエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁 乳、大豆、りんご果肉
18水	ごはん 牛乳 せんべい汁 さんまもみ煮 長いものごまみそ煮 ゆでうどん			●		○	○								○	○	○	○	○	○							○	乳 鶏肉、汁用せんべい(小麦)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、かつおふしだし汁) 小麦、大豆、さんま 豚ひき肉、長いも、すりごま、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
19木	牛乳 天ぷらうどん 野菜かきあげ ゆで野菜(もやし・にんじん) 卓上しょうゆ 米粉のケーキ(中のみ)		○	●		●																					○	乳 味噌油あげ(小麦、大豆)、鶏肉、かまぼこ(タラすり身)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆 小麦、大豆 大豆、りんご、りんごピューレ
20金	ごはん 牛乳 ほだてと小松菜のみそ汁 ハンバーグ きのこソース 角チーズ(中のみ)			○	○	○									○	○	○	○	○	○							○	乳 調味料(大豆、だし汁(いわし粉末、かつお粉末、あご粉末)、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、豚肉 ソテーオニオン(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、トマト)
23月	ごはん 牛乳 マーボー野菜スープ ジョーロンポー リャンパンサンスー 卓上和風乳化ドレッシング			●		●									○	○	○	○	○	○							○	乳 豚ひき肉、トマト、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 きゅうり 小麦、ごま、大豆、鶏肉、りんご
24火	ごはん持参 牛乳 げんちん汁 県産ボークメンチカツ ゆで野菜(キャベツ・にんじん) バックソース カットりんご			●		●																					○	乳 高野豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、豚肉 大豆、りんご、トマト りんご
25水	ごはん 牛乳 せんぎり汁 さばみそ煮 きんぴらごぼう		○	○	●		●								○	○	○	○	○	○							○	乳 調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) さば、大豆 さつまいあげ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、白いりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
26木	ナン【小学生用】 ナン【中学生用】 牛乳 大豆キーマカレー ツナサラダ(ツナ) ツナサラダ(キャベツ・きゅうり) 卓上和風乳化ドレッシング かぼちゃプリン			●		○	○								○	○	○	○	○	○							○	小麦、大豆 小麦 乳 豚ひき肉、大豆、ソテーオニオン(大豆)、枝豆(大豆)、牛乳(乳)、粉チーズ(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし)、トマト、カレー粉) 大豆、きはだまぐろ きゅうり 小麦、卵、オレンジ、大豆、かつおエキス、みかん果汁
27金	ごはん 牛乳 ずいどん 串さしつくね ゆで野菜(小松菜・にんじん) 卓上しょうゆ		○	○	●		●			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							○	乳 ずいどん(小麦)、鶏肉、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉 小麦、大豆
30月	ごはん 牛乳 キムチのピリ辛汁 チャブチエ ぶどうゼリー		○	○	●		●								○	○	○	○	○	○							○	乳 白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつおふしだし汁、魚醤パウダー、トマト) 豚ひき肉、調味料(小麦、大豆、魚醤(すけそうたら、ほっけ)) ぶどう果汁
31火	ごはん持参 牛乳 なめこと大根のみそ汁 つくねハンバーグ おひだし(長いも・菊) 卓上ぼん酢 カットみかん			○	○	○		●							○	○	○	○	○	○							○	乳 高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、大豆、鶏肉、やまいも、カカオ 長いも 小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス、かつお節エキス、さばエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁 みかん

* 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかざを持ってきている児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願いいたします *