

11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	ジャム・ふりかけ ドレッシング	ミルク類 おかすい							
1 (水)	ごはん	ぼんず	牛乳	ごはん じゃがいも	牛乳 みそ とり肉 わかめ さんま ひじき	にんじん コーン 長ねぎ だいこん(みぞれ煮) もやし こまつな	小 653 中 786	小 24.4 中 29.9	食育月間 青森県では、国の「食育月間」である6月と、県産食材が豊富に出回る11月を、「食育月間」としていただきます。青森県の豊かな農水産物をしっかりと味わっていただきますよう。	
2 (木)	ゆでうどん		牛乳	ゆでうどん 白すりごま ごま油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ たまご(ねぎだま焼き) えび ヨーグルト	なめこ だいこん にんじん 干しいたけ 長ねぎ しょうが チンゲン菜 たまねぎ しめじ ラ・フランス(ヨーグルト)	小 591 中 725	小 29.8 中 39.8		
6 (月)	ごはん	和風乳化 ドレッシング 野菜ふりかけ	牛乳	大根と高野豆腐のみそ汁 チキン照り焼き ゆで野菜(もやし・きゅうり)	ごはん ドレッシング	だいこん にんじん ごぼう ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり	小 591 中 724	小 24.2 中 35.4		
7 (火)	ごはん持参	タルタル ソース	牛乳	ごはん ごま油 ごま油 タルタルソース	牛乳 みそ 高野豆腐 ぶり肉 ふりかけ	にんじん たまねぎ はくさい にら にんにく キャベツ みかんゼリー	小 713 中 815	小 25.7 中 29.8		
8 (水)	麦ごはん	和風ごま ドレッシング	りんごジュース	チキンカレー 切り干し大根サラダ かぼちゃプリン	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	りんごジュース にんじん たまねぎ アップルソース 切り干しだいこん きゅうり かぼちゃ(プリン)	小 668 中 847	小 17.4 中 22.1		ラ・フランスヨーグルト ~2日(木)~ ラ・フランスは、名前のとおり、フランス生まれの洋なしです。秋が旬の果物で、蜜汁でとろけるように柔らかく、高級マスクメロンのような食感が特徴です。
9 (木)	米粉パン	シーザー ドレッシング	牛乳	ポトフ デミグラスソースハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ	米粉パン ドレッシング	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ パセリ ブロッコリー コーン	小 609 中 782	小 28.4 中 35.3		
10 (金)	ごはん		牛乳	ワンタンスープ たれ付きかに玉 チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め	ごはん ワンタン ごま油	にんじん もやし 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 たまねぎ しめじ	小 589 中 744	小 21.6 中 28.8		
13 (月)	ごはん		牛乳	あさりとお松菜のみそ汁 アーモンド入り小魚(中のみ) ほうれん草入り厚揚げたまご 根菜の炒めもの	ごはん さとう アーモンド	だいこん にんじん しめじ こまつな 長ねぎ しょうが ほうれん草 れんこん 干しいたけ 糸こんにゃく ごぼう	小 626 中 822	小 26.4 中 37.3		
14 (火)	ごはん持参	フレンチ ドレッシング	牛乳	根菜のねりごまみそ汁 ゆで野菜(キャベツ・にんじん) きんぴら肉団子(が2個・中3個) りんごとカシスのゼリー	ごはん じゃがいも ねりごま ドレッシング	牛乳 みそ 油あげ とり肉(肉団子)	小 643 中 789	小 22.8 中 27.6		ふるさと産品給食の日 ~15日(水)~ 青森県の特産品の「いかに」「さけ」「りんご」や県産野菜をたくさん取り入れた【ふるさと産品給食の日】です。 *詳しくは給食だよりにて紹介*
15 (水)	ごはん		牛乳	県産いかのつみれ汁 県産さけの照り焼き 小松菜ときこのごま塩炒め カトリりんご	ごはん ごま油 白すりごま	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな しめじ もやし りんご	小 611 中 748	小 30.5 中 38.5		
16 (木)	食パン	りんごジャム 醬しそ ドレッシング	牛乳	ミネストローネ クリスピーチキン わかめのサラダ 角チーズ(中のみ)	食パン マカロニ じゃがいも ドレッシング ごま油 ジャム	牛乳 みそ わかめ たら(いか団子) とうふ さけ	小 698 中 892	小 24.9 中 31.5		
17 (金)	ごはん		牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 ひじきと枝豆の炒めもの	ごはん ごま油 さとう ごま油	にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ 平さやいんげん 長ねぎ 糸こんにゃく えだ豆	小 685 中 787	小 26.6 中 29.1		
20 (月)	ごはん		牛乳	厚揚げと大根のみそ汁 つくねハンバーグ ごぼうともやしのごま炒め	ごはん 白すりごま さとう ごま油	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ ごぼう 豆もやし 糸こんにゃく	小 639 中 765	小 25.4 中 30.4		
21 (火)	ごはん持参		牛乳	ぼたての中華スープ ショウロンポー 豚肉とたけのこの炒めもの フルーツ杏仁豆腐	ごはん ごま油	にんじん はくさい しめじ チンゲン菜 長ねぎ たけのこ たまねぎ ピーマン もも(フルーツ杏仁豆腐)	小 634 中 757	小 23.7 中 30.7		
22 (水)	ごはん	はいが 胚芽ふりかけ	牛乳	大根と油あげのみそ汁 かぼちゃのオムレツ キャベツとひき肉の炒めもの	ごはん ごま・はいが(ふりかけ)	だいこん にんじん 干しいたけ こまつな 長ねぎ キャベツ エリンギ ピーマン かぼちゃ(オムレツ)	小 600 中 731	小 21.5 中 26.6		
24 (金)	ごはん		牛乳	のりとキムチのスープ さんまのオレンジ煮 切り干し大根の炒め煮	ごはん さとう ごま油	はくさい(特研) にら だいこん にんじん 長ねぎ 糸こんにゃく 切り干しだいこん 平さやいんげん	小 638 中 789	小 23.7 中 31.1		
27 (月)	ごはん	中華 ドレッシング	牛乳	わかめとなるとの中華スープ ビックショウマイ(2個) ゆで野菜(もやし・にんじん)	ごはん 白いりごま ドレッシング	にんじん はくさい チンゲン菜 えのきだけ 長ねぎ もやし	小 600 中 708	小 25.8 中 30.7		
28 (火)	ごはん持参		牛乳	白菜と舞茸のすまし汁 もやしとにらの炒めもの たれ付きスコッチエッグ(2個) ぶどうゼリー	ごはん ごま油	はくさい にんじん まいたけ 長ねぎ もやし にら ぶどう(ゼリー)	小 642 中 787	小 22.4 中 28.4		
29 (水)	ごはん		牛乳	大根とお松菜のみそ汁 いわしの梅しょうゆ煮 ふきの炒めもの	ごはん さとう ごま油	だいこん にんじん ごぼう こまつな 長ねぎ ふき 糸こんにゃく	小 672 中 783	小 24.4 中 28.0		
30 (木)	ゆで中華めん	焼煎ごま ドレッシング	牛乳	みそラーメン パンパンジー 菓のムース	ゆで中華めん ドレッシング くり(ムース)	にんじん キャベツ メンマ コーン 長ねぎ もやし きゅうり	小 692 中 811	小 32.8 中 41.4		

* の印は、スプーンの日です。 * 献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。 *

* 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児童・生徒は、安全のためにおかわりしないようお願いいたします *

