

5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	おもにからだ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	おかず類					
1 (月)	ごはん		牛乳	すまし汁 たけのこごはんの具 ミニトマト (2個) かしわもち	牛乳 板心 とうふ とり肉 油あげ	にんじん 長ねぎ ほそだけ 糸みつば 干しいたけ いんげん ミニトマト	小 686 中 794	小 26.7 中 31.0	柏もち ~5月1日(月)の給食 平たく丸めた上新粉のも ちを二つにおり、あいた に箱をはさんで柏で包ん だ和菓子です。5月5日の 端午の節句の供物として 用いられます。なぜ柏の 葉を用いるかという、 柏の葉は新芽が育つまで 古い葉が落ちないことから 「子孫繁栄」の縁起を かついて使われていると 言われます。徳川九代将 軍家重から千代将軍家治 の頃、江戸で生まれまし た。給食では、弓が旬の たけのこご飯とすまし汁 といっしょに食べましょ う。
2 (火)	ごはん持参	のりおろし 卓上着せ ドレッシング	牛乳	ふきとわかめのみそ汁 赤魚の甘酢あんかけ ゆで野菜 (ほうれんそう・キャベツ) 白ごまプリン	牛乳 わかめ 油あげ たまご (プリン) 赤魚 (甘酢あんかけ) のり みそ	えのきだけ たまねぎ にんじん ビーマン パセリ コーン キャベツ	小 621 中 749	小 22.1 中 26.7	
8 (月)	ごはん		牛乳	じゃがいもとえのきだけのコンソメスープ エビピラフの具 ヨーグルト	牛乳 どり肉 えび ベーコン ヨーグルト	えのきだけ たまねぎ にんじん ビーマン パセリ コーン キャベツ	小 672 中 782	小 31.4 中 36.2	
9 (火)	ごはん持参		牛乳	香キャベツのスープ チキン照り焼き アスパラとコーンのソテー	牛乳 ベーコン とり肉 (照り焼き)	キャベツ しめじ たまねぎ にんじん アスパラガス コーン	小 673 中 801	小 26.3 中 31.3	
10 (水)	ごはん		牛乳	わかたけ汁 ほたての卵みそ煮 ブルーベリーゼリー	牛乳 ほたて わかめ みそ とうふ 油あげ たまご 高野どうふ	ほそだけ たまねぎ にんじん えだまめ ブルーベリー (ゼリー)	小 630 中 739	小 26.5 中 30.5	
11 (木)	ゆでうどん	バックソース	牛乳	ゆでうどん でんぶん こめ油 獄きみコロッケ ゆでキャベツ	牛乳 ぶた肉 えび なた いか うずらたまご おから (ドーナツ)	ほくさい にんじん とうもろこし (ゆが) 長ねぎ キャベツ りんご (ドーナツ) もやし	小 631 中 812	小 27.0 中 32.6	
12 (金)	ごはん	のりおろし 卓上着せ ドレッシング	牛乳	のりとキムチのスープ シュウマイ (小2中3個) ゆで野菜 (もやし・いんげん)	牛乳 ぶた肉 とり肉 (シュウマイ) みそ のり	だいこん にんじん 長ねぎ ほくさい (ゆが) もやし たまねぎ (シュウマイ) いんげん にんにく	小 619 中 757	小 23.9 中 28.4	
15 (月)	ごはん		ヨーグルト	かきたまみそ汁 さんまオレンジ煮 たけのこかまぼこのみそ炒め	牛乳 液状ヨーグルト (いちご) かまぼこ とうふ みそ さんま (オレンジ煮)	にんじん 長ねぎ たまねぎ 干しいたけ オレンジ (オレンジ煮) いんげん たけのこ しょうが	小 651 中 752	小 28.9 中 32.7	
16 (火)	ごはん持参	卓上和風乳化 ドレッシング	牛乳	ワンタンスープ 豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜 (はくさい・にんじん) 黒糖大豆	牛乳 ぶた肉 とうふ (ハンバーグ) とり肉 (ハンバーグ) 大豆	にんじん たまねぎ もやし いら 干しいたけ 長ねぎ ほくさい にんじん	小 709 中 834	小 26.1 中 30.0	
17 (水)	ごはん	卓上焼煎ごま ドレッシング	牛乳	チキンカレー ひじきのサラダ 栗肉入りりんごゼリー	牛乳 どり肉 ひじき	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン アップルソース りんご (ゼリー)	小 760 中 929	小 24.1 中 28.2	
18 (木)	ごはん		牛乳	肉団子のコンソメスープ オムレツのトマトソースがけ	牛乳 ぶた肉 (ミドフ) 豚肉 (オムレツ) ベーコン	マッシュルーム もやし たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン トマト	小 666 中 888	小 32.0 中 41.1	
19 (金)	ごはん		りんごジュース	タイビーエン 串刺しつくね (小2・中3個) 野菜のチリソース炒め	ぶた肉 いか ぶた肉 (つくね) えび すけそうだら えび (えびホール)	りんごジュース たけのこ ほくさい にんじん しめじ しょうが たまねぎ いら	小 688 中 845	小 26.6 中 34.8	
22 (月)	ごはん		牛乳	とんかつ汁 いかメンチ 彩りきんぴら	牛乳 どり肉 わかめ みそ いか さつま揚げ	にんじん 長ねぎ コーン ごぼう れんこん 青ビーマン	小 641 中 794	小 27.3 中 33.5	
23 (火)	ごはん持参	焼煎ごま ドレッシング	牛乳	ポトフ スコッチエッグ きゅうりとわかめのサラダ みかんゼリー	牛乳 ホークフランク 卵 (スコーン) とり肉 (スコーン) わかめ	だいこん にんじん 干しいたけ キャベツ いんげん たまねぎ きゅうり しょうが 乾燥わかめ みかん (ゼリー)	小 701 中 791	小 21.2 中 22.9	
24 (水)	ごはん		牛乳	肉じゃが煮 あじ塩焼き たけのこ高野豆腐のみそ炒め	牛乳 牛肉 高野どうふ あじ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ いんげん しょうが	小 696 中 796	小 33.0 中 35.9	
25 (木)	ゆで中華めん	バックソース	牛乳	みそカレー豆乳ラーメン チーズささみフライ グリーンサラダ	牛乳 豆乳 チーズ (フライ) とりささみ (フライ) ぶた肉 わかめ	もやし メンマ にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり	小 597 中 721	小 29.6 中 36.6	
26 (金)	ごはん		牛乳	米粉めんのスープ チンジャオロースー ミニトマト (2個) 角チーズ (中のみ)	牛乳 ぶた肉 チーズ (中のみ)	ほうれんそう にんじん 長ねぎ しめじ 干しいたけ たけのこ ミニトマト ビーマン しょうが にんにく	小 577 中 731	小 26.6 中 34.1	
29 (月)	ごはん		牛乳	なめこのみそ汁 つくねハンバーグ ふきの炒めもの	牛乳 とうふ みそ とり肉 (ハンバーグ) さつまあげ	たまねぎ (ハンバーグ) にんじん なめこ 長ねぎ ふき ぜんまい えだまめ 糸こんにゃく	小 635 中 720	小 25.2 中 27.8	
30 (火)	ごはん持参		牛乳	かきたまスープ ホイコーロー ミニトマト (2個) ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご あつあげ みそ	ミニトマト キャベツ ぶどう (ゼリー) たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ しめじ たまねぎ	小 615 中 710	小 23.9 中 27.4	
31 (水)	ごはん	卓上和風 おかわりかけ	牛乳	大根と豚肉のねりごまみそ汁 ほたて入り厚焼きたまご おひたし (白菜・にんじん)	牛乳 みそ ぶた肉 ほたて (厚焼きたまご) たまご (厚焼きたまご) おかわり (ふりかけ)	だいこん にんじん たまごだけ 干しいたけ はくさい	小 656 中 758	小 30.8 中 34.5	

※ スプーンのつく日

* 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。*

※19日(金)「串刺しつくね」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る児童生徒は、おかわりをしないようお願いいたします ※

- * 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、表示していません。
- * 「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。なお、昨年度と同じ加工工場・製品です。

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、魚卵、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)										ゼラチン	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・芋類	りんご
1月	ごはん 牛乳 すまし汁 たけのこごはんの具 ミニトマト 粕もち			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○							●	乳 えび団子(えび、すけそうだら)、豆腐(大豆)、板ふ(小麦)、調味料(小麦、大豆、すけそうだらすり身、だし(かつお節、まぐろ節)、かつおだし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 鶏肉、味付油あげ(小麦、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) トマト 大豆
2火	ごはん持参 牛乳 ふきとわかめのみそ汁 白身魚(赤魚)の甘酢あんかけ ゆで野菜(ほうれん草・キャベツ) 卓上青じそドレッシング のり佃煮 白ごまプリン		○	○			●										●	●	●	○				○	●	乳 油あげ(大豆)、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、赤魚、トマト 小麦、さば、大豆、りんごピューレ、そうだがつお節削り節、さば削り節、かつおぶしエキス(粉末)、かつおぶしエキス 小麦、大豆、かつおエキス 卵、乳、ごま、大豆	
8月	ごはん 牛乳 じゃがいもとえのきだけのコンソメスープ えびピラフの具 プレーンヨーグルト			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) えび、ベーコン(大豆、豚肉)、バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) ヨーグルト(乳)、ゼラチン	
9火	ごはん持参 牛乳 春キャベツのスープ チキン照り焼き(小学校用) チキン照り焼き(中学校用) アスパラとコーンのソテー			○		○	●											●	●	●	○				○	乳 ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉 バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
10水	ごはん 牛乳 わかだけ汁 ほたてのたまごみそ煮 ブルーベリーゼリー		○	○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 豆腐(大豆)、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、だし(かつお節、まぐろ節)、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) いり卵(小麦、卵、大豆)、高野豆腐(大豆)、枝豆(大豆)、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 大豆、ブルーベリー果肉、ブルーベリー果汁	
11木	ゆでうどん 牛乳 五目あんかけうどん 癒きみこロッケ ゆでキャベツ(キャベツ・にんじん) バックソース りんごとおからのドーナツ(中のみ)			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	小麦 乳 豚肉、えび、いか、うずら卵、なると(すけそうだら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) 小麦、乳、大豆 大豆、りんご、トマト 小麦、卵、大豆、りんご	
12金	ごはん 牛乳 のりとキムチのスープ シウマイ ゆで野菜(もやし・いんげん) 卓上県産中華ドレッシング 野菜ふりかけ		○	○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、かつおエキス)、豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら 小麦、ごま、大豆、りんご、魚醤、かつおぶしエキス、レモン果汁、りんご酢 小麦、卵、乳、ごま、大豆、魚介エキス(かたくちいわし)	
15月	ごはん 液状ヨーグルト(いちご) かきたまみそ汁 さんまオレンジ煮 たけのこかまぼこのみそ炒め			○		○	●																		○	乳 いちご果汁 卵、豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおだし汁、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、さんま、オレンジ果汁、オレンジ果皮、ぶどう(白ワイン) かまぼこ(たらすり身)、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)	
16火	ごはん持参 牛乳 ワンタンスープ 豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(はくさい・にんじん) 卓上和風乳化ドレッシング 黒糖大豆			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 ワンタン(小麦)、豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、トマト) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、卵、オレンジ、大豆、かつおエキス、みかん果汁 大豆	
17水	ごはん 牛乳 チキンカレー ひじきのサラダ 卓上焼煎ごまドレッシング 栗肉入りゆりごせりー			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、かつお節エキス、トマト、カレー粉) きゅうり 小麦、卵、ごま、大豆 りんごピューレ、りんご果肉、りんご果汁 小麦、乳	
18木	米粉パン 牛乳 肉団子のコンソメスープ オムレツのトマトソースかけ(オムレツ) オムレツのトマトソースかけ(トマトソース)			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 肉団子(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) 小麦、卵、大豆、りんご、かつおだし、りんご酢 ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(大豆、鶏肉、豚肉、トマト)	
19金	ごはん りんごジュース タイビーエン 串さしつくね 野菜の子りソース炒め			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	りんご果汁 豚肉、いか、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉 えび、えび団子(えび、すけそうだらすり身)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト)	
22月	ごはん 牛乳 どさんこ汁 いかメンチ 彩のきんぴら		○	○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 鶏肉、牛乳(乳)、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、いか、大豆 さつまあげ(大豆、たらすり身)、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)	
23火	ごはん持参 牛乳 ポトフ スコッチエッグ きゅうりとわかめのサラダ 卓上焼煎ごまドレッシング みかんゼリー			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 フランクフルト(豚肉)、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 きゅうり 小麦、卵、ごま、大豆 みかん果汁	
24水	ごはん 牛乳 肉じゃが煮 あじ塩焼き たけのこ高野豆腐の炒めもの わかめふりかけ(中のみ)			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 牛肉、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) あじ 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) 鰹節粉、鰹削り節	
25木	ゆで中華めん 牛乳 みそカレー豆乳ラーメン チーズささみフライ グリーンサラダ バックソース			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	小麦 乳 豚肉、豆乳(大豆)、調味料(小麦、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、カレー粉) 小麦、乳、大豆、鶏肉 きゅうり 大豆、りんご、トマト	
26金	ごはん 牛乳 米粉めんのスープ チンジャオロースー ミニトマト 角チーズ(中のみ)			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 米粉麺(大豆)、豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、魚醤パウダー、トマト) トマト 乳	
29月	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 つくねハンバーグ ふきの炒めもの			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおだし汁、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 さつまあげ(大豆、たらすり身)、枝豆(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)	
30火	ごはん持参 牛乳 かきたまスープ ホイコーロー ミニトマト ぶどうゼリー			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 卵、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー、トマト) 厚揚げ(大豆)、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) トマト ぶどう果汁	
31水	ごはん 牛乳 大根と豚肉のねりごまみそ汁 ほたて入り厚焼きたまご おひだし(はくさい・にんじん) 卓上ほん酢 おかかふりかけ			○		○	●					○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	乳 豚肉、ねりごま、すりごま、調味料(大豆、かつおだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 卵、さば、大豆、かつお節だし汁、さば節だし汁 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、梅酢エキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁 鰹節粉、鰹削り節	

* 食物アレルギーがある児童生徒は、おかわりをしないようお願いいたします *