

10月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて			おかし	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	ジャムぶりかけ	ミルク							
2 (月)	ごはん		牛乳	なめこと大根のみそ汁 つくねハンバーグ、れんこんのきんぴら	ごはん じゃがいも いりごま、ごま油	牛乳 油あげ、みそ つくねハンバーグ さつまあげ	なめこ、だいこん、長ねぎ れんこん、にんじん 干しいたけ、いんげん	642	26.1	十五夜 十五夜のお供え物には、さまざまなものがありますが、江戸時代の後期からは、月見団子を供えるようになったといわれています。また、十五夜には、この時期に採れた、ぶどう、柿、松茸、梨などと、秋の収穫に感謝し、月見団子と一緒に供えるようになった。5日に登場する和梨ゼリー
3 (火)	ごはん		牛乳	白菜とにんじんのみそ汁、あじの塩焼き 小松菜ともやしのおひたし、ぼん酢	ごはん	牛乳 こうやどうふ、みそ あじの塩焼き	はくさい、にんじん ぶなしめじ、長ねぎ 小松菜、もやし	565	25.6	
4 (水)	ゆで中華めん		牛乳	ぼたてしょうゆラーメン、角チーズ ささみと大根のサラダ、中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、ぼたて わかめ、とり肉 チーズ	もやし、にんじん 干しいたけ、長ねぎ だいこん、平さやいんげん	542	28.1	
5 (木)	ごはん		牛乳	白菜ときのこの中華スープ えびのチリソース炒め、和梨ゼリー	ごはん、ごま油 和梨ゼリー	牛乳、えびボール えび	はくさい、ぶなしめじ にんじん、もやし 干しいたけ、長ねぎ たまねぎ、たけのこ	565	23.4	
6 (金)	コッペパン		牛乳	コーンポタージュ、野菜入りトマトソース肉団子(2個) ゆで野菜(平さやいんげん、にんじん)、焼煎ごまドレッシング	コッペパン じゃがいも バター ゆで野菜 ドレッシング	牛乳、とり肉 チーズ 野菜入りトマトソース肉団子	にんじん、たまねぎ にんじん、パセリ 平さやいんげん	750	27.8	
10 (火)	ごはん		牛乳	鶏肉とたけのこのスープ(けいはん用スープ) けいはんの具、カットりんご	ごはん いりごま、さとう	牛乳、とり肉 こうやどうふ いりたまご 油あげ	にんじん、たけのこ 長ねぎ、しょうが 干しいたけ たくあん、りんご	577	22.3	
11 (水)	ゆでうどん		牛乳	きつねうどん、れんこんはさみ揚げ ゆで野菜(もやし、にんじん)、焼煎ごまドレッシング、ブルーベリーゼリー	ゆでうどん ごめ油 ブルーベリーゼリー	牛乳、油あげ とり肉、かまぼこ れんこんのはさみあげ	にんじん、長ねぎ、ふき たけのこ、ぜんまい えのきだけ、もやし	532	24.2	
12 (木)	ごはん		牛乳	じゃがいもと高野どうふのみそ汁 いわしのオレンジ煮、野菜のぼん酢炒め	ごはん じゃがいも ごめ油	牛乳、こうやどうふ わかめ、みそ いわしのオレンジ煮 ぶた肉	にんじん、長ねぎ キャベツ、ぶなしめじ ピーマン	617	23.8	けいはん 10月10日の「鶏飯(けいはん)」は鹿角島県電美大島地方の郷土料理で、スープをご飯にかける「お茶漬け」のような料理です。ご飯の上にほぐした鶏肉、しいたけ、錦糸卵、パパイア漬けや、たくあんなどの具材と薬味をのせて、鶏ガラで出汁をとったスープをかけていただく料理です。ご飯の上に「けいはんの具」をのせ、スープをかけていただきます。
13 (金)	雪にんじんパン		牛乳	マカロニのトマト野菜スープ、チキンスコッチエッグ ほうれん草とコーンのバター炒め、レモンヨーグルト	雪にんじんパン マカロニ、バター	牛乳、とり肉 チキンスコッチエッグ レモンヨーグルト	たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ ほうれん草、コーン	651	26.9	
16 (月)	ごはん		牛乳	肉じゃが煮、きんぴら肉団子(2個) わかめサラダ、和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳、ぶた肉 きんぴら肉団子 わかめ	たまねぎ、にんじん こんにゃく、キャベツ きゅうり	640	22.8	
17 (火)	ごはん		牛乳	たこ団子の中華スープ、ピピンパツの具 炒めなます	ごはん、さとう いりごま ごま油	牛乳、ぶた肉 たこ団子 ぶたひき肉、みそ	ぶなしめじ、にんじん たけのこ、干しいたけ 長ねぎ、もやし、ぜんまい だいこん、ほうれん草 はくさいキムチ	579	24.9	
18 (水)	ゆで中華めん		牛乳	みそカレー豆乳ラーメン、ポークシウマイ(2個) ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)、野菜入り和風ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 わかめ、豆乳 みそ、シウマイ	もやし、にんじん、メンマ 長ねぎ、ほうれん草	576	25.3	
19 (木)	ごはん		牛乳	せんべい汁、さんまのみみじ煮 たけのこのごまみそ炒め、カットりんご	ごはん、せんべい すりごま、さとう	牛乳、とり肉 さんまのみみじ煮 ぶた肉、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ たけのこ、しょうが こんにゃく、りんご	651	26.2	
20 (金)	米粉パン		牛乳	コーンのコンソメスープ、県産ポークのメンチカツ ゆで野菜(いんげん、にんじん)、マヨネーズ	米粉パン、ごめ油 マヨネーズ	牛乳、とり肉 ポークメンチカツ	コーン、たまねぎ にんじん、キャベツ パセリ、いんげん	714	28.0	
23 (月)	ごはん		牛乳	ぼたてと小松菜のみそ汁 ハンバーグ、きのこソース	ごはん	牛乳、ぼたて みそ、ハンバーグ	小松菜、だいこん、ごぼう にんじん、長ねぎ たまねぎ、ぶなしめじ	612	25.6	
24 (火)	ごはん		液状3-ブク粉 ブルーベリー	春雨とえび団子の中華スープ ショーロンポー、豚肉と野菜の辛子味噌炒め	ごはん、ほろさめ さとう、でんぷん	液状ヨーグルト えび団子 ぶたひき肉 ショーロンポー	小松菜、干しいたけ にんじん、長ねぎ キャベツ、たけのこ こんにゃく、しょうが	589	22.4	
25 (水)	ゆでうどん		牛乳	天ぷらうどん、小女子のかきあげ ほうれん草ともやしのサラダ、和風乳化ドレッシング	ゆでうどん ごめ油 ドレッシング	牛乳、油あげ とり肉、かまぼこ こうなこのかきあげ	ふき、たけのこ、ぜんまい えのきだけ、にんじん 長ねぎ、ほうれん草 もやし	524	21.6	
26 (木)	ごはん		牛乳	せんぎり汁、さばのみそ煮 きんぴらごぼう	ごはん、いりごま ごま油	牛乳、ひじき 油あげ、みそ さばのみそ煮、ぶた肉	キャベツ、にんじん 切干大根、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	673	26.8	
27 (金)	ナン		牛乳	大豆入りキーマカレー、グリーンサラダ シーザーサラダドレッシング、かぼちゃプリン	ナン ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 大豆、チーズ	たまねぎ、にんじん ピーマン、マッシュルーム キャベツ、きゅうり いんげん、かぼちゃプリン	640	25.6	
30 (月)	ごはん		牛乳	いもち汁、串ざしつくね(2個) 小松菜ともやしのおひたし、ぼん酢	ごはん いもち	牛乳、とり肉 油あげ 串ざしつくね	にんじん、はくさい ごぼう、長ねぎ、小松菜 もやし	606	23.1	
31 (火)	ごはん		牛乳	のりとキムチのピリ辛汁、チャプチェ 黒糖大豆	ごはん、ごま油 ほろさめ、さとう いりごま	牛乳、ぶた肉 のり、こうやどうふ みそ、牛肉 黒糖大豆	はくさいキムチ、にんじん だいこん、長ねぎ たまねぎ、にら 干しいたけ	639	22.4	

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。

◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかしを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはいらないようにお願いします。

