

5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 るい	おかずるい						
1 (月)	ごはん		牛乳	きのこと大根のねりごまみそ汁、ぼん酢 ほたて入り厚焼きたまご、白菜とにんじんのおひたし	ごはん ねりごま いりごま	牛乳、みそ ほたて入りあつやたまご	だいこん、にんじん ぶなしめじ、長ねぎ 干しいたけ はくさい	585	20.8	かしわもち
2 (火)	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	ごはん、板ふ さとう かしわもち	牛乳、えびボール とうふ、とり肉 油あげ	にんじん、長ねぎ ほそだけ、いんげん 干しいたけ ミニトマト	608	23.3	
8 (月)	ごはん		牛乳	ふきとわかめのみそ汁、鮭の塩焼き、黒糖大豆 ゆで野菜 (ほうれん草、キャベツ)、青じそドレッシング	ごはん	牛乳、わかめ 油あげ、みそ 鮭の塩焼き 黒糖大豆	ふき、だいこん にんじん、長ねぎ ほうれん草 キャベツ	587	28.9	「かしわもち」は日本独自の食べ物で、縁起のいいものとして江戸時代に広まりました。 端午の節句といえば、「かしわもち」を食べるとされていますが、「柏」は昔から神聖な木とされていたことや、あたらしい芽がでないといふ葉が落ちないということで「子どもができるまで、親は死なない。」とされていることから、子孫繁栄につながるとされ、縁起のいいものとされています。
9 (火)	ごはん		牛乳	じゃがいもとえのきのコンソメスープ えびピラフの具、ヨーグルト	ごはん じゃがいも バター	牛乳、とり肉 えび、ベーコン ヨーグルト	えのきだけ、キャベツ にんじん、パセリ コーン、たまねぎ ピーマン	616	23.9	
10 (水)	ゆで中華めん		牛乳	みそカレー豆乳ラーメン、チーズ入りささみフライ レタス、サウザンアイランドドレッシング	ゆで中華めん こめ油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 わかめ、豆乳、みそ チーズ入りささみフライ	もやし、メンマ にんじん、長ねぎ レタス	590	27.6	
11 (木)	ごはん		牛乳	わかたけ汁、串さしつくね (2本) ほたてのたまごみそ煮	ごはん	牛乳、わかめ とうふ、ほたて 串さしつくね みそ、たまご	ほそだけ、にんじん 長ねぎ、えだまめ	638	26.9	
12 (金)	コッパン		牛乳	春キャベツのシチュー、チキンスコッチエッグ アスパラとコーンのバターソテー	コッパン じゃがいも バター	牛乳、ベーコン 白いんげん豆 チキンスコッチエッグ	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン ぶなしめじ アスパラガス	734	28.9	
15 (月)	ごはん		牛乳	のりとキムチのスープ、シュウマイ (2個) ゆで野菜 (もやし、いんげん)、県産中華ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳、のり ぶた肉、シュウマイ みそ	はくさいキムチ はくさい、だいこん にんじん、長ねぎ もやし、いんげん	587	20.9	
16 (火)	ごはん		液状ヨーグルト フルーツ	かきたまみそ汁、さんまのオレンジ煮 たけのこ長いもの炒め物	ごはん 長いも	液状ヨーグルト たまご、とうふ みそ さんまのオレンジ煮	にんじん、長ねぎ 干しいたけ たけのこ、いんげん しょうが	601	22.5	若竹汁
17 (水)	ゆでうどん		牛乳	こもあなかけうどん、たれ付チキンミートボール (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	ゆでうどん でんぶ ドレッシング	牛乳、ぶた肉 えび、いか、なるとう ずらたまご チキンミートボール	はくさい、にんじん もやし、長ねぎ ほうれん草	526	25.1	「若竹汁」は、春に食べる料理のひとつです。「わか」は、「わかめ」、「たけ」は「たけのこ」を意味しています。 出てきたばかりの新しい芽を食べることで、春の季節を感じるすることができます。
18 (木)	麦ごはん		牛乳	チキンカレー、ひじきのサラダ 焙煎ごまドレッシング、みかんゼリー	麦ごはん じゃがいも ドレッシング みかんゼリー	牛乳、とり肉 ひじき	たまねぎ、にんじん アップルソース きゅうり、コーン	697	20.6	
19 (金)	米粉パン		牛乳	肉団子のコンソメスープ プレーンオムレツのトマトソースかけ	米粉パン	牛乳、とり肉 プレーンオムレツ ベーコン	キャベツ、だいこん もやし、にんじん トマト、パセリ マッシュルーム たまねぎ、ピーマン	641	27.3	
22 (月)	ごはん		牛乳	タイピーエン、チンジャオロースー ミニトマト (2個)	ごはん、はるさめ でんぶ	牛乳、えび、いか ぶた肉	たけのこ、はくさい にんじん、にら しょうが、ピーマン ミニトマト	563	24.7	
23 (火)	ごはん	鮭ぶりかけ	牛乳	どさんこ汁、イカハンバーグ ふきの炒め物	ごはん じゃがいも こめ油	牛乳、わかめ、みそ とり肉、さつまあげ イカハンバーグ 鮭ぶりかけ	にんじん、長ねぎ コーン、ふき こんにゃく	637	26.4	
24 (水)	ゆで中華めん		牛乳	しょうゆラーメン、かぼちゃコロック キャベツとにんじんのサラダ、県産中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、ぶた肉	もやし、メンマ 長ねぎ、にんじん かぼちゃコロック キャベツ	605	22.1	今月の青森産品
25 (木)	ごはん		牛乳	肉じゃが煮、あじの塩焼き こんにゃくとメンマのみそ炒め	ごはん、さとう じゃがいも ねりごま いりごま	牛乳、ぶた肉 あじの塩焼き みそ	たまねぎ、にんじん こんにゃく、メンマ えだまめ	674	29.8	《青森市産》 こめ (つがるロマン) 《青森県産》 牛乳・パン 米粉めん 中華めん・うどん ほたて・長いも いかハンバーグ アップルソース
26 (金)	りんごパン		牛乳	ブラウンシチュー、ツナサラダ シーザーサラダドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 ツナ	たまねぎ、にんじん いんげん マッシュルーム レタス、きゅうり	664	25.8	
29 (月)	ごはん		牛乳	米粉めんのスープ、えびのチリソース炒め 角チーズ	ごはん 米粉めん ごま油	牛乳、ぶた肉 えび、えびボール 角チーズ	こまつな、にんじん 長ねぎ、干しいたけ たまねぎ	628	27.6	
30 (火)	ごはん		牛乳	なめこのみそ汁、つくねハンバーグ 彩りきんぴら	ごはん ごま油	牛乳、とうふ 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 にんじん、長ねぎ ごぼう、ピーマン	636	23.6	
31 (水)	ゆでうどん		牛乳	カレーうどん、チキン竜田揚げ せんキャベツ、和風乳化ドレッシング	ゆでうどん こめ油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 かまぼこ チキン竜田揚げ	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ キャベツ	596	23.7	

◆ こんだては、都合により変更する場合があります。

◆ 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る児童は、おかわりは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、法律で表示が奨励されている、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、麦ごはん、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。
詳細は学校給食課(TEL:017-761-4802)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、貝類、種実類、菓物類、鮭茸、ヨーグルトです。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)																											詳細
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	カシューナッツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	そば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいも・蕪芋	りんご	ゼラチン			
1月	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						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)	
	きのこ大根のねりごまみそ汁															●			●									卵、大豆、かつお節だし汁、さば節だし汁、ほたて(ひも)	
	ほたて入り厚焼きたまご			○	●	○														●	●	○						小麦、大豆、かつおエキス、かつお節エキス、さばエキス、ほたてエキス、あさりエキス、かきエキス、梅酢エキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁	
2火	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						えびボール(えび、すけそうだらすり身)、とうふ(大豆)、板ふ(小麦)、調味料(小麦、大豆、かつおだし汁、だし汁(かつお節、まぐろ節)、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	すまし汁	●	○	●										○						●	●	○					○	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)	
	たけのこごはんの具			●										○						●	●	○					○	大豆、貝カルシウム(ほたて貝殻)	
8月	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						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)	
	ふきとわかめのみそ汁	○	○	○																●	○	○					○	さけ	
	鮭の塩焼き	○	○	○		○	○													●	○	○						小麦、大豆、そうだがつお削り節、さば削り節、かつおぶしエキス(粉末)、かつおぶしエキス、りんごピューレ	
9火	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●								○						●	●	●						鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
	じゃがいもとえのきのコンソメスープ			●										○						●	●	●						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)	
	えびピラフの具	●	●	○	●															●	●	●						ヨーグルト(乳)、ゼラチン	
10水	ゆで中華めん			●	○																							小麦	
	牛乳					●																						乳	
	みそカレー豆乳ラーメン	○	○	●									○	○	●	●	●	●	●	●	●					○	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)		
	チーズ入りさきみフライ			●		●														●	●							小麦、乳、大豆、鶏肉	
11木	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						とうふ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおだし汁、だし汁(かつお節、まぐろ節)、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	わかたけ汁	○	○	●																●	●						○	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	
	串炙りかつお(2本)			●		●														●	●							卵、えだ豆(大豆)、ほたて、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)	
12金	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	小麦、乳	
	牛乳					●																						乳	
	春キャベツのシチュー			●	○	●														●	●	●						ベーコン(大豆、豚肉)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたて貝カルシウム)	
	チキンスコッチエッグ			●		●							○							●	●	○						小麦、卵、大豆、鶏肉、かつお風味調味料	
15月	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						白菜キムチ(小麦、そば、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、魚介エキス(魚醤(ほっけ))、魚醤パウダー、オイスターソース、かき、ほたてエキス)	
	のりとキムチのスープ	○	○	●										○	●	●	●	●	●	●	●					●	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら		
	シュウマイ(2個)			●																	●	●	●					小麦、ごま、大豆、魚醤、かつおぶしエキス、レモン果汁、りんご酢	
16火	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁	
	液状ヨーグルト(ブルーベリー)					●																						卵、とうふ(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)	
	かきたまみそ汁			●		●														●								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)	
17水	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	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)	
	牛乳					●																						小麦	
	五目あんかけうどん	●	○	●		●							○	●	●	●	●	●	●	●	●							豚肉、えび、いか、うずら卵(卵)、なた(すけそうたら、いとより)、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、かき、ほたてエキス)	
	牛乳					●																						小麦、大豆、鶏肉、豚肉	
18木	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						鶏肉、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)	
	チキンカレー			●		●								○						●	●	●	○				●	小麦、卵、ごま、大豆	
	ひじきのサラダ			●		●														●	●							みかん果汁	
19金	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	小麦、乳	
	牛乳					●																						乳	
	肉団子のコンソメスープ	○	○	●		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	肉団子(鶏肉、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
	ブレンオムレツ	○	○	●		○														●	○	○					●	小麦、卵、大豆、かつおだし、りんご酢	
22月	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						えび、いか、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー)	
	タイビーエン	●	●	○										○	●	●	●	●	●	●	●					○		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))、かき、ほたてエキス、魚醤パウダー)	
	チンジャオロースー			●										○	●	●	●	●	●	●	●						○		
23火	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳					●																						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)	
	どさんこ汁	○	○	○		●								○						●	●	○					○	いか、大豆	
	イカハンバーグ			○																○	○							さつまあげ(小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうたら)、魚肉エキス(すけそうたら、きびなご)、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)	
24水	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	小麦	
	牛乳					●																						小麦	
	しょうゆラーメン			●		●								○	●	●	●	●	●	●	●					○		豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつおエキス、魚醤、魚醤パウダー)	
	かぼちゃコロッケ	○	○	●		○							○	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	小麦、大豆	
25木	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	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	
	牛乳					●																						乳	
	肉じゃが煮			●		●								○						●	○	●						豚肉、えだ豆(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)	
	あじの塩焼き			●																								あじ	
26金	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	小麦、乳、りんご	
	牛乳					●																						乳	
	ブラウンシチュー			●		○	●							○						●	●	●	○				○	豚肉、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ぶどう(ワイン))	
	ツナサラダ			●		○	●														●	●						大豆、こしながまぐろ	
29月	ごはん			○	○									○	○	○	○	○	○	○	○						○	卵、乳、大豆、アンチョビペースト(いわし)	
	牛乳					●																						乳	
	米粉めんのスープ			●										○	●	●	●	●	●	●	●							米粉めん(大豆)、豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー)	
	えびのチリソース炒め	●	○	●																●	●	●						えび、えびボール(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)	