



10月こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

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のえる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい						
1 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・きんぴら肉団子(2こ) 小松菜ともやしの炒め物・角チーズ	ごはん、米油 じゃがいも	牛乳、とり肉 わかめ、みそ きんぴら肉だんご 角チーズ	にんじん、コーン 長ねぎ、小松菜 もやし、しめじ	639	27.1	しょくよく 食欲の秋 しっかりとべましょう!
2 (火)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・小女子のかき揚げ ゆで野菜(大根、にんじん)・ぽん酢	ゆでうどん 米油	牛乳、とり肉 こうなごのかきあげ かまぼこ、油あげ	ふき、細竹 ぜんまい、にんじん えのきたけ 長ねぎ、大根	541	22.4	
3 (水)	麦ごはん	牛乳	わかめスープ・炒めビビンパッ りんごとお米のプリン(学配)	麦ごはん、さとう ごま油、ごま りんごとお米のプリン	牛乳、とうふ わかめ、みそ 豚ひき肉	にんじん、白菜 干しいたけ、長ねぎ もやし、ぜんまい ほうれん草	578	22.1	
4 (木)	ニューコッペパン	牛乳	ポトフ・ツナサラダ サウザンアイランドドレッシング	ニューコッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークフランクフルト まぐろ油づけ	大根、にんじん 玉ねぎ、しめじ パセリ、ほうれん草 コーン	704	27.0	小女子のかき揚げ
5 (金)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・にしんみぞれ煮 茎わかめと糸こんにの炒め物	ごはん、米油 ごま	牛乳、ひじき 高野どうふ、みそ にしんみぞれに くきわかめ、ぶた肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、こんにやく	611	25.6	小女子はいかなごという 魚の子供です。小魚なの で、骨を丈夫にするカルシ ウムをたくさんとることが できます。サクサクして香 ばしい食感を楽しみましょ う!
9 (火)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン・ショウロンポウ ゆで野菜(もやし、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、えび あさり、なると ショウロンポウ	メンマ、にんじん チンゲン菜、長ねぎ もやし	574	26.1	
10 (水)	麦ごはん	液状ヨーグルト (ブルーベリー)	さつまいもとひき肉のカレー・まめサラダ 野菜入り和風ドレッシング	麦ごはん さつまいも ドレッシング	液状ヨーグルト、牛乳 ぶたひき肉、青大豆 きんとき豆、チーズ 白いんげん豆、大豆	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、きゅうり	670	18.5	
11 (木)	雪にんじんパン	牛乳	ミネストローネ・ツナ入りオムレツ 大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	雪にんじんパン マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳、ベーコン ツナオムレツ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 大根、きゅうり	676	24.4	
12 (金)	ごはん	牛乳	ごしょ山宝汁【青森県の郷土料理】・つくね棒 平さやいんげんの炒め物・野菜ふりかけ	ごはん、 いもち 米油、ふりかけ	牛乳、ぶた肉 高野どうふ つくねぼう	しめじ、にんじん ごぼう、ふき、長ねぎ こんにやく 平さやいんげん	652	24.5	10月10日は 目の愛護デー
15 (月)	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁・さばのしょうが煮 ゆで野菜(もやし、小松菜)・ぽん酢	ごはん	牛乳、あさり とうふ、みそ 油あげ さばしょうがに	大根、にんじん 長ねぎ、もやし 小松菜	619	27.7	目はふだんの生活の中で 毎日働いています。そのた め、体の中でも疲れやすい 部分になっています。目が 疲れると、頭痛や肩こりを 起こすことがあるので、疲 れ目に効果的なビタミンAが 多く含まれているレバーや にんじん、ほうれん草やカ シス、ブルーベリーなどを 食べましょう。
16 (火)	ゆでうどん	牛乳	なめこおろしうどん・厚焼きたまご 鶏肉とごぼうのピリ辛炒め・レモンヨーグルト(学配)	ゆでうどん ごめ油	牛乳、ぶた肉 なると、油あげ あつ焼きたまご とり肉、ヨーグルト	なめこ、大根 にんじん、干しいたけ 長ねぎ、ごぼう こんにやく	558	26.2	
17 (水)	ごはん	牛乳	豚汁・いかナゲット(2こ) ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 みそ、いかナゲット 高野どうふ	にんじん、白菜 こんにやく、長ねぎ しょうが、キャベツ	641	23.6	
18 (木)	米粉パン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ チキンハンバーグ・小松菜とコーンのバターソテー	米粉パン じゃがいも バター	牛乳、ベーコン チキンハンバーグ	にんじん、玉ねぎ しめじ、ピーマン パセリ、小松菜 コーン	650	27.3	
19 (金)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・豚丼の具 カットりんご(学配)	ごはん、米油	牛乳、あつあげ わかめ、みそ ぶた肉	大根、にんじん 長ねぎ、こんにやく 玉ねぎ、ごぼう、りんご えだ豆、しょうが	595	24.4	
22 (月)	ごはん	牛乳	にらたま汁・いわしの梅しょうゆ煮 もやしとにんじんの炒め物	ごはん、米油	牛乳、たまご とうふ、みそ いわしの梅しょうゆに	にら、干しいたけ にんじん、長ねぎ もやし、ピーマン	581	25.5	
23 (火)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・たれ付きかに玉 チンゲン菜の中華炒め	ゆで中華めん ごま油	牛乳、ぶた肉 わかめ、かに玉	にんじん、もやし 干しいたけ、メンマ 長ねぎ、チンゲン菜 玉ねぎ、しめじ	553	26.4	
24 (水)	ごはん	牛乳	肉団子汁・えびカツ パリパリ大根サラダ・和風乳化ドレッシング	ごはん、米油 ドレッシング	牛乳 ミートボール えびカツ	にんじん、白菜 ごぼう、こんにやく 長ねぎ、切り干し大根 きゅうり、コーン	629	23.3	目を大切にしましょう!
25 (木)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・チキン照り焼き キャベツとピーマンのコンソメ煮・いちごジャム	食パン、バター ジャム	牛乳、ベーコン チーズ チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、ピーマン	694	26.7	今月の青森産品
26 (金)	ごはん	牛乳	チンゲン菜とほたての中華スープ 五目野菜の甘酢肉団子(2こ)・豚肉と竹の子のにんにく炒め	ごはん、米油 ごま油	牛乳、ほたて 五目野菜の肉だんご ぶた肉	チンゲン菜、にんじん しめじ、長ねぎ しょうが、竹の子 ピーマン、にんにく	566	23.8	
29 (月)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク チーズサラダ・フレンチドレッシング	麦ごはん、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり	724	22.9	
30 (火)	ゆでうどん	牛乳	けんちんうどん・若鶏のごま照り焼き・みかんゼリー(学配) ゆで野菜(はくさい、小松菜)・韓国ナムルドレッシング	ゆでうどん ドレッシング ゼリー	牛乳、とうふ 油あげ、かまぼこ わかどりのごま照り焼き	にんじん、大根 ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、白菜 小松菜	563	29.4	
31 (水)	ごはん	牛乳	マーボー春雨スープ ポークシュウマイ(2こ)・竹の子とさつま揚げの中華炒め	ごはん、春雨 さとう、ごま油 ごま	牛乳、ぶたひき肉 みそ、シュウマイ さつまあげ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ にんにく、しょうが 竹の子、しめじ	640	24.8	

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングやしょうゆ、ソースなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にははねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。



差替版

- * 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、バナナ、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せん)
(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。
- * こはん、麦こはん、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 青森市小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) 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、たこ、貝類、果物類、種実類、トマト、きゅうり、里芋です。

A群校

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	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さば	大豆	鶏肉	豚肉	バナナ	もも	りんご	ゼラチン					
1月	こはん			○		○	●								○	○	○	○	○	○						○		乳	
	牛乳			○		○	●								○	○	○	○	○	○	○						○		鶏肉、牛乳(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)
	どさんこ汁	○	○				●								○	○	○	○	○	○	○						○		ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、貝カルシウム(ほたて)、りんごジュース
	きんぴら肉団子(2こ)						●								○	○	○	○	○	○	○						○		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)
2火	小松菜ともやし炒め物			●																									乳
	角チーズ						●																						小麦
	ゆでうどん			●	○																								乳
	牛乳			○		○	●																						鶏肉、かまぼこ(タラ子身)、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおふし、そうだふし、かつお酵素分解物、にぼし)
3水	小麦			○		○	○																						小麦、大豆、乾燥いかなご
	小麦こはん			○		○	○																						小麦、大豆、かつおエキス、鯉節エキス、さばエキス、帆立エキス、あさりエキス、かきエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁
	牛乳			○		○	○																						乳
	わかめスープ	○	○	●											○	○	○	○	○	○	○							○	●豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、トマト、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら))
4木	炒めビビンバ			●										○	○	○	○	○	○	○								○	豚ひき肉、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、魚醤パウダー(ほっけ、スケウダラ))
	りんごとお米のプリン						●																					○	乳、大豆、りんご果肉
	ニューコッペパン			●	○	●									○	○												○	小麦、乳
	牛乳			○		○	●																					○	乳
5金	ポトフ			●																									ポークフランク(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	ツナサラダ(ツナ)																												大豆、きはだまぐろ
	ツナサラダ(ほうれん草、コーン)			○		○	○																					○	小麦、卵、大豆、トマト、きゅうり
	サウザンアイランドドレッシング			○		○	○																					○	小麦、卵、大豆、トマト、きゅうり
9火	こはん			○		○	○								○	○	○	○	○	○								○	乳
	牛乳			○		○	○																					○	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)
	せんぎり汁			○		○	○																					○	小麦、大豆、にしん
	にしんみぞれ煮			●											○	○	○	○	○	○								○	豚肉、白いきりごま、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)
10水	雪かき中華めん			●	○																							○	小麦
	牛乳			○		○	○																					○	乳
	海鮮塩ラーメン	●	○	●																								○	えび、あさり、なると(すけそうたら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、かつおエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら))
	しょうろんボウ			●																								○	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース
11木	ゆで野菜(もやし、にんじん)			●																									小麦、卵、オレンジ、大豆、鯉節エキス、みかん果汁
	和風乳花ドレッシング			●		●				●																			小麦、卵、オレンジ、大豆、鯉節エキス、みかん果汁
	麦こはん			○		○	○																					○	乳、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁
	牛乳			○		○	○																					○	豚ひき肉、ソテーオニオン(大豆)、アップルソース(りんご)、牛乳(乳)、チーズ(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、かつお節エキス、トマト)
12金	液状ヨーグルト(ブルーベリー)			○		○	○																					○	ミックスビーンズ(大豆)、きゅうり
	さつまいもとひき肉のカレー			●																								○	小麦、大豆、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、かつお節エキス、りんご、ブルー
	まめサラダ			●																								○	小麦
	野菜入り和風ドレッシング			●																								○	乳
15月	雪にんじんパン			●		○	○																					○	マカロニ(小麦)、ベーコン(大豆、豚肉)、トマト、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	牛乳			○		○	○																					○	卵、大豆、ツナ油漬
	ミネストローネ			●		○	○																					○	きゅうり
	ツナ入りオムレツ			●		○	○																					○	小麦、卵、ごま、大豆
16火	大根サラダ			●																								○	乳
	揚げごまドレッシング			○		○	○																					○	豚肉、高野豆腐(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)
	こはん			○		○	○																					○	大豆、鶏肉、豚肉
	牛乳			○		○	○																					○	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)
17水	こはん			○		○	○																					○	小麦、卵、乳、大豆、鯉節粉末、トマト
	牛乳			○		○	○																					○	乳
	あさりのみそ汁	○		○																								○	あさり、豆腐(大豆)、 <u>焼成カルシウム(鱈や鰯の骨)</u> 、油揚げ(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)
	牛乳			○		○	○																					○	小麦、さば、大豆
18木	さばのしょうが煮			●																								○	小麦、大豆、かつおエキス、鯉節エキス、さばエキス、帆立エキス、あさりエキス、かきエキス、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁
	ゆで野菜(もやし、小松菜)			●																								○	小麦
	ほん酢			●																								○	乳
	ゆでうどん			●	○																							○	豚肉、なると(すけそうたら、いとより)、油揚げ(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)
19金	なめこおろしうどん			●																								○	小麦、卵、乳、大豆、さばだし汁
	厚焼きだまこ	○	○	●		○	○																					○	鶏肉、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)
	鶏肉とごぼうのヒリ辛炒め			●																								○	乳、レモン果汁、オレンジ果汁
	レモンヨーグルト			●							●																	○	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節エキス、ほたてエキス
22月	米粉パン			●		○	○																					○	小麦、乳
	牛乳			○		○	○																					○	乳
	じゃがいものコンソメスープ			○		○	○																					○	ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	チキンハンバーグ			○		○	○																					○	鶏肉
23火	小松菜とコーンのバターソテー			○		○	○																					○	バター(乳)、調味料(大豆、鶏肉、豚肉、トマト)
	こはん			○		○	○																					○	乳
	牛乳			○		○	○																					○	厚揚げ(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)
	厚揚げと大根のみそ汁	○	○	○																								○	豚肉、枝豆(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご)
24水	豚汁			○		○	○																					○	リンゴ
	いかナゲット(2こ)	○	○	○		○	○																					○	乳
	ゆで野菜(キャベツ、にんじん)			○		○	○																					○	液卵(卵)、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)
	和風ごまドレッシング			●																								○	小麦、大豆、いわし、梅干し
25木	米粉パン			●		○	○																					○	調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、かき、ほたてエキス、トマト、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら))
	牛乳			○		○	○																					○	小麦
	肉団子汁	○	○	○		○	○																					○	肉団子(大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝))、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁)
	えびカツ	●	○	○		○	○	</																					