



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

A群校

◆◆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とのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
1 (月)			どさんこ汁、手作り鶏のから揚げ 小松菜ともやし炒め物、アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん じゃがいも、さとう でん粉、米油	とり肉、わかめ 豆乳、みそ ごま付き小魚	にんじん、コーン 長ねぎ、にんにく しょうが、小松菜 もやし、しめじ	 食欲の秋 しっかりと食べましょう！
2 (火)			山菜うどん、アレルギー対応米粉フライ（塩味） ゆで野菜（大根、にんじん）、アレルギー対応風ドレッシング	米粉めん 米油 ドレッシング	とり肉、かまぼこ 油あげ とり肉の米粉フライ	ぶき、細竹、ぜんまい えのきたけ、にんじん 長ねぎ、大根	
3 (水)			わかめスープ、炒めピピンパッ 果肉入りりんごゼリー	ごはん ごま油、さとう ごま、ゼリー	とうふ、わかめ ぶたひき肉、みそ	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	
4 (木)			ポトフ、ツナとほうれん草のサラダ アレルギー対応コーンクリームドレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング	ポークファンクフルト まぐろ油つけ	大根、にんじん、玉ねぎ しめじ、パセリ ほうれん草、コーン	さんま塩焼き 秋になると脂がのっておいしくなる【さんま】は、秋の味覚の代表として有名です。血液の流れをよくするといわれるEPA（エイコサペンタエン酸）が豊富なので、生活習慣病予防にも効果がある魚です。
5 (金)			せんぎり汁、さんま塩焼き 茎わかめと糸こんにゃくの炒め物	ごはん 米油 ごま	ひじき、高野どうふ みそ、さんま塩焼き きわかめ、ぶた肉	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ こんにゃく	
9 (火)			海鮮塩ラーメン、アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜（もやし、にんじん）、アレルギー対応風ドレッシング	米粉めん ごま油 ドレッシング	いか、あさり、なると キャベツ入り平つくね	メンマ、にんじん チンゲン菜、長ねぎ もやし	
10 (水)			さつまいもとひき肉のカレー、まめサラダ アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん さつまいも、米油 ドレッシング	ぶたひき肉、豆乳 大豆、青大豆 きんとき豆 白いんげん豆	りんごジュース 玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、きゅうり	味わって食べてね！
11 (木)			ミネストローネ、アレルギー対応ソーセージステーキ 大根サラダ、アレルギー対応パックマヨネーズソース	米粉食パン 米粉マカロニ じゃがいも、さとう マヨネーズソース	ベーコン ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 大根、きゅうり	
12 (金)			ごしょ山宝汁【青森県の郷土料理】、アレルギー対応つくね棒 平さやいんげんの炒め物、アレルギー対応おかかふりかけ	ごはん いもち、米油 ふりかけ	ぶた肉、高野どうふ つくねぼう	しめじ、にんじん ごぼう、ぶき、長ねぎ 平さやいんげん こんにゃく	10月10日は 目の愛護デー
15 (月)			あさりのみそ汁、さばの塩焼き もやしと小松菜のおひたし（しょうゆ）	ごはん	あさり、とうふ 油あげ、みそ さばの塩焼き	大根、にんじん 長ねぎ もやし、小松菜	
16 (火)			なめこおろしうどん、アレルギー対応彩り野菜豆腐 鶏肉とごぼうのピラ辛炒め、ぶどうゼリー	米粉めん 米油 ゼリー	ぶた肉、なると 油あげ、野菜どうふ ごぼう、こんにゃく	なめこ、大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ごぼう、こんにゃく	
17 (水)			豚汁、アレルギー対応さけ米粉カツ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）、アレルギー対応フレンドドレッシング	ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	ぶた肉、高野どうふ みそ、さけ米粉カツ	にんじん、白菜 こんにゃく、長ねぎ しょうが、キャベツ	
18 (木)			じゃがいものコンソメスープ アレルギー対応チキンハンバーグ、小松菜とコーンのソテー	米粉パン じゃがいも 米油	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	
19 (金)			厚揚げと大根のみそ汁 豚丼の具、カットりんご	ごはん さとう、米油	あつあげ、わかめ みそ、ぶた肉	大根、にんじん、長ねぎ りんご、こんにゃく 玉ねぎ、ごぼう、えだ豆 にんにく、しょうが	
22 (月)			にらたま風みそ汁、ますの塩焼き もやしとにんじんの炒め物	ごはん 米油	大豆フレーク、とうふ みそ、ます塩焼き	にら、干しいたけ にんじん、長ねぎ もやし、ピーマン	
23 (火)			五目しょうゆラーメン アレルギー対応ポークウィンナー（2こ）、チンゲン菜の中華炒め	米粉めん ごま油	ぶた肉、わかめ ポークウィンナー	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	
24 (水)			肉団子汁、アレルギー対応あじ米粉カツ バリバリ大根サラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん 米油 ドレッシング	チキンボール あじ米粉カツ	にんじん、白菜、ごぼう こんにゃく、長ねぎ 切り干し大根、きゅうり コーン	
25 (木)			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	米粉食パン さとう、でん粉 ジャム	ベーコン、豆乳 とり肉	コーン、玉ねぎ にんじん、にんにく キャベツ、ピーマン パセリ	今月の青森産品
26 (金)			チンゲン菜とぼたての中華スープ アレルギー対応ハンバーグ、豚肉と竹の子のにんにく炒め	ごはん ごま油 米油	ぼたて ハンバーグ 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	
29 (月)			ハッシュドポーク、ツナとキャベツのサラダ アレルギー対応パックマヨネーズソース	ごはん マヨネーズソース 米油	ぶた肉 まぐろ油つけ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり	
30 (火)			けんちんうどん、アレルギー対応鶏肉のマーマレード焼き 白菜と小松菜のおひたし（しょうゆ）、みかんゼリー	米粉めん ごま油 ゼリー	とうふ、かまぼこ 油あげ とり肉のマレード焼き	にんじん、大根、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ 白菜、小松菜	
31 (水)			マーボー春雨スープ 揚げ米粉ギョウザ（2こ）、竹の子と豚肉の中華炒め	ごはん 春雨、さとう ごま油、米油 ごま	ぶたひき肉、みそ 米粉ギョウザ ぶた肉	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	

◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。

◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆こんだては都合により変更することがあります。

◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他

のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。