

11月 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	おかずるい				
1 (木)	米粉食パン		コンソメスープ、米粉ラザニアのミートソース煮 アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン 米粉ラザニア さとう、でんぷん	とり肉、ふたひき肉 黒とう大豆	にんじん、玉ねぎ、キャベツ コーン、パセリ、なす ピーマン、マッシュルーム トマト、しょうが、にんにく	11月 【食育月間】です！ 青森県は自然が豊かでお いしい食材がたくさんとれ ます。特に11月は、秋にと れた野菜や果物、魚介類な どを給食にたくさん取り入 れています。青森の安心で 安全な食材を味わい地産地 消につなげ ましょう。
2 (金)	ごはん		なめこ大豆のみそ汁、アレルギー対応鶏肉の生妻焼き わかめサラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	油あげ、とうふ みそ、わかめ とり肉のしょうが焼き	なめこ、大根、長ねぎ キャベツ、にんじん	
5 (月)	ごはん		豚汁、さんまの塩焼き 切り干し大根の炒め物、アレルギー対応バナナコッタ	ごはん じゃがいも、さとう 米油、ごま油 バナナコッタ	ふた肉、とうふ みそ、さんまの塩焼き 油あげ	ごぼう、にんじん、白菜 長ねぎ、切り干し大根 もやし、干しいたけ	
6 (火)	米粉めん		しょうゆラーメン、手作りかぼちゃコロッケ ゆで野菜（ほうれん草、もやし）、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉めん でんぷん、米油 ドレッシング	ふた肉、なると 大豆フレーク	白菜、にんじん、メンマ 干しいたけ、長ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ ほうれん草、もやし	
7 (水)	ごはん		ポークカレー 長いもとオクラのツナサラダ（しょうゆ）	ごはん じゃがいも 米油、長いも	ふた肉、豆乳 まぐろ油づけ	玉ねぎ、にんじん オクラ、もやし	
8 (木)	米粉パン		ミネストローネ、アレルギー対応ハンバーグ 小松菜とコーンの炒め物	米粉パン 米粉マカロニ さとう、米油	とり肉、大豆 ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ パセリ、トマト、小松菜 コーン	11月14日(水)は ふるさと産品給食の日 この日は私達のふるさ と、【青森】にこだわった 給食です。アレルギー対応 食でも、7大アレルギーを 抜きつつ、ほだてやりん こ、長いもを取り入れ、県 産食材たっぷりの献立に なっています。ふるさとの 味を味わいましょう。
9 (金)	ごはん	りんごジュース	鶏団子の中華スープ、さばの甘酢あんかけ もやしとにんじんの炒め物	ごはん さとう、ごま油 でんぷん	チキンボール、とうふ さば	りんごジュース、大根 にんじん、竹の子 干しいたけ、長ねぎ もやし、しょうが	
12 (月)	ごはん		つみれ汁、アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜（小松菜、にんじん）、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	大豆フレーク すり身ボール、みそ キャベツ入り平つくね	玉ねぎ、しめじ にんじん、干しいたけ 長ねぎ、小松菜	
13 (火)	米粉めん		ごまみそうどん、鶏肉の米パン粉フライ（塩味） ゆで野菜（キャベツ、コーン）、アレルギー対応フレンチリミードレッシング	米粉めん ごま、米油 ドレッシング	ふた肉、なると わかめ とり肉の米パン粉フライ	もやし、にんじん、ごぼう 長ねぎ、キャベツ、コーン	
14 (水)	ごはん		きりたんぼ汁、ほだてと厚揚げのみそ煮 県産長いも漬け、カットりんご	ごはん きりたんぼ、さとう 長いもづけ	とり肉、ほだて 厚揚げ、みそ	大根、にんじん、ごぼう 白菜、長ねぎ 平さやいんげん しょうが、りんご	
15 (木)	米粉パン		県産コーンのポターージュ、アレルギー対応チキンハンバーグ ほうれん草としめじの県産ガーリックソテー	米粉パン じゃがいも、米油	豆乳、白いんげん豆 ハンバーグ ベーコン	コーン、玉ねぎ、にんじん パセリ、ほうれん草 しめじ、にんにく	
16 (金)	ごはん		いもち汁、ますの塩焼き ひじきと大豆の炒め物	ごはん いもち、さとう 米油	とり肉、油あげ ます塩焼き、ひじき 大豆	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、こんにゃく	
19 (月)	ごはん		あさりとキムチのスープ、チャプチェ なしゼリー	ごはん ごま油、春雨 さとう、ごま ゼリー	あさり、みそ 牛ひき肉	白菜、もやし、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ 干しいたけ、ピーマン	今月の青森産品 《青森市産》 米（つがるロマン） カットりんご
20 (火)	米粉めん		みそカレー豆乳ラーメン、揚げ米粉ギョウザ（2コ） ゆで野菜（キャベツ、平さやいんげん、にんじん）、アレルギー対応コーンフリミードレッシング	米粉めん ごま油、米油 ドレッシング	ふた肉、わかめ みそ、豆乳 米粉ギョウザ	もやし、コーン、メンマ 長ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、平さやいんげん にんじん	
21 (水)	ごはん		白菜としめじのみそ汁、チキン照り焼き ふきといかの炒め物、ぶどうゼリー	ごはん 米油、さとう でんぷん ゼリー	油あげ、みそ とり肉、いか	白菜、しめじ、長ねぎ にんにく、ふき、にんじん	
22 (木)	ごはん		ポトフ、アレルギー対応ソーセージステーキ きのこのブラウンソース	ごはん じゃがいも	ポークフランクフルト ソーセージステーキ	大根、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ しめじ、ピーマン	
26 (月)	ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐、アレルギー対応ポークウィンナー（2コ） リャンパンサンスー、アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん さとう、ごま油 でんぷん、春雨 ドレッシング	とうふ、みそ ふたひき肉 ポークウィンナー	りんごジュース、キャベツ にんじん、長ねぎ にんにく、しょうが きゅうり	
27 (火)	米粉めん		きつねうどん、キャベツのごま炒め アレルギー対応鶏肉の米パン粉フライ（みそ味）	米粉めん ごま、米油	油あげ、ふた肉 なると とり肉の米パン粉フライ	にんじん、大根、長ねぎ キャベツ、もやし 干しいたけ	
28 (水)	ごはん		ピーンとチンゲン菜の中華スープ チンジャオロースー、アレルギー対応のり佃煮	ごはん ピーン、ごま油	とり肉、とうふ ふた肉、のりつくだに	チンゲン菜、にんじん きくらげ、長ねぎ、竹の子 ピーマン、しょうが、にんにく	
29 (木)	米粉食パン		じゃがいもとキャベツのスープ、アレルギー対応チキンハンバーグ 野菜と大豆のトマトソース、県産りんごジャム	米粉食パン じゃがいも さとう、ジャム	ベーコン ハンバーグ、大豆 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆	キャベツ、干しいたけ にんじん、長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、トマト	
30 (金)	ごはん		さつまいもと油あげのみそ汁、さばしょうが煮 ゆで野菜（白菜、にんじん）、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング	油あげ、みそ さば	大根、干しいたけ にんじん、長ねぎ しょうが、白菜、ごぼう	

◆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。

