



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

単独給食実施校

◆◆青森市単独給食実施校◆◆

実施日	こんだて		おもちに エネルギーの もとになる食品	おもちに 体をつくる 食品	おもちに 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)	ごはん		マーボー春雨スープ 揚げ米粉ギョウザ(2個)、竹の子と豚肉の中華炒め	ごはん、ほろさめさとう、ごま油 白いりごま ごめ油、てんぷん	ぶたひき肉、みそギョウザ 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、ぶなしめじ	ごしょ山宝汁
2 (火)	ごはん		どさんこ汁、手作り鶏のから揚げ 小松菜ともやしの炒め物、アレルギー対応小魚	ごはん じゃがいも ごめ油 さとう、てんぷん	とり肉、わかめ みそ とり肉、豆乳 小魚	にんじん、コーン 長ねぎ、小松菜 もやし、ぶなしめじ にんにく、しょうが	ごしょ山宝汁は、津軽地方で生まれた料理で、つく
3 (水)	米粉麺		山菜うどん、アレルギー対応鶏肉の米パン粉フライ ゆで野菜(大根、にんじん)、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん ごめ油 ドレッシング	とり肉の米パン粉フライ とり肉、かまぼこ 油あげ	ぶき、ほろだけ ぜんまい、にんじん えのきだけ、長ねぎ 大根	ねいも、きのこ、たけのこ、凍み豆腐などの具材がはいり、名前の通り、「山
4 (木)	ごはん		わかめスープ、ピピンパツの具 果肉入りりんごゼリー	ごはん、ごま油 白いりごま さとう りんごゼリー	とうふ、わかめ 豚ひき肉、みそ	にんじん、ほくさい 干しいたけ、長ねぎ もやし、ほくさいキムチ ぜんまい、ほうれん草	の「宝」がたくさん入っています。
5 (金)	米粉パン		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	ポークフランクフルト まぐろ油漬	大根、にんじん 玉ねぎ、ぶなしめじ パセリ、ほうれん草 コーン	給食では、つくねいもを給食用にアレンジしています。青森県で生まれた料理を味わいましょう。
9 (火)	ごはん		せん切り汁、さんまの塩焼き 茎わかめと糸こんにゃくの炒め物	ごはん ごめ油 白いりごま	ひじき、ぶた肉 高野どうふ、みそ さんま塩焼き くきわかめ	キャベツ、にんじん 切り干し大根 長ねぎ、糸こんにゃく	
10 (水)	米粉麺		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)、アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん ごま油 ドレッシング	いか、あさり なると、平つくね	メンマ、にんじん チンゲンサイ 長ねぎ、もやし	
11 (木)	ごはん	りんごジュース	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、ごめ油 さつまいも ドレッシング	豚ひき肉、青大豆 きんとき豆、大豆 白いんげん豆 豆乳	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	食欲の秋
12 (金)	米粉食パン		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、アレルギー対応マヨネーズソース	米粉パン、さとう 米粉マカロニ じゃがいも マヨネーズソース	ベーコン ソーセージステーキ	ベーコン キャベツ、トマト 大根、きゅうり	食欲の秋といえば「食欲の秋」
15 (月)	ごはん		ごしょ山宝汁、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 いもちボール ごめ油 おかかふりかけ	ぶた肉 高野どうふ つくね棒	ぶなしめじ、にんじん えのき、平さやいんげん ごぼう、長ねぎ 糸こんにゃく	ですね！食材がおいしいのはもちろんですが、夏の暑さで弱った体を回復させる
16 (火)	ごはん		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 みそ、油あげ さば塩焼き	大根、にんじん 長ねぎ、もやし 小松菜	季節とも言われています。給食では、秋に旬を迎える
17 (水)	米粉麺		なめこおろしうどん、アレルギー対応野菜どうふ 鶏肉とごぼうのピリ辛炒め、ぶどうゼリー	米粉めん、ごめ油 ぶどうゼリー	ぶた肉、なると 油あげ 野菜どうふ とり肉	なめこ、にんじん 大根、干しいたけ 長ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく	る秋刀魚やさつまいも、きのこ、りんごなどの食材を取り入れています。いろいろな食材を食べて、秋を楽しみましょう！
18 (木)	ごはん		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チドレッシング	ごはん じゃがいも ごめ油 ドレッシング	ぶた肉、みそ さけ米粉カツ 高野どうふ	にんじん、ほくさい 糸こんにゃく 長ねぎ、しょうが キャベツ	
19 (金)	米粉パン		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 ごめ油	ベーコン チキンハンバーグ	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、パセリ ピーマン、小松菜 コーン	
22 (月)	ごはん		厚揚げと大根のみそ汁、豚丼の具 カットりんご	ごはん ごめ油 さとう	あつあげ わかめ みそ、ぶた肉	大根、にんじん、りんご 長ねぎ、糸こんにゃく 玉ねぎ、ごぼう、枝豆 しょうが、にんにく	
23 (火)	ごはん		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 ごめ油	とうふ、みそ ますの塩焼き 大豆フレーク	にら、干しいたけ にんじん、長ねぎ もやし、ピーマン	今月の青森産品
24 (水)	米粉麺		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個)、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、チンゲンサイ 玉ねぎ、ぶなしめじ	《青森市産》 米(つがるロマン)
25 (木)	ごはん		肉団子汁、アレルギー対応あじ米粉カツ パリパリ大根サラダ、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん ごめ油 ドレッシング	とりの肉団子 あじ米粉カツ	にんじん、ほくさい ごぼう、糸こんにゃく 長ねぎ、切り干し大根 きゅうり、コーン	カットりんご 《青森県産》
26 (金)	米粉食パン		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 いちごジャム さとう てんぷん	ベーコン とり肉 豆乳	コーン、玉ねぎ にんじん、キャベツ ピーマン、にんにく パセリ	果肉入りりんごゼリー アップルソース
29 (月)	ごはん		チンゲン菜とほたての中華スープ アレルギー対応ハンバーグ、豚肉とたけのこのにんにく炒め	ごはん ごめ油、ごま油	ほたて、ぶた肉 ハンバーグ	チンゲンサイ、長ねぎ ぶなしめじ、にんじん しょうが、竹の子 ピーマン、にんにく	りんごジュース・ほたて にんじん・長ねぎ
30 (火)	ごはん		ハッシュドポーク、ツナサラダ アレルギー対応パックマヨネーズ、黒糖大豆	ごはん ごめ油 マヨネーズソース	ぶた肉 ツナ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり	大根・平さやいんげん
31 (水)	米粉麺		けんちんうどん、アレルギー対応鶏肉のマーレード焼き 白菜と小松菜のおひたし(しょうゆ)	米粉めん ごま油	とうふ、油あげ かまぼこ とり肉	にんじん、ごぼう 大根、干しいたけ 長ねぎ、ほくさい 小松菜	

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆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。

- ◆こんだてでは都合により変更することがあります。
- ◆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。