



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	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
1 (木)	ごはん		さつまいもと油揚げのみそ汁 チンジャオロースー、アレルギー対応大豆小魚	ごはん さつまいも さとう でんぷん	油あげ みそ ぶた肉 大豆 カタクチイワシ	だいこん 長ねぎ 干しいたけ だけのこ ビーマン しょうが ごぼう	食育月間 食育月間は、国の「食育月間」である6月と、県産食材が豊富に出回る11月を、「食育月間」としています。「食」について、この機会にご家庭でも話し合ってみましょう。
2 (金)	米粉食パン		コンソメスープ、アレルギー対応黒糖大豆 米粉ラザニアのミートソース煮	米粉食パン 米粉ラザニア	とり肉 ぶたひき肉 黒糖大豆	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ なす ビーマン にんにく マッシュルーム トマト	
5 (月)	ごはん		なめこだいこんのみそ汁、アレルギー対応鶏肉の生姜焼き わかめサラダ、アレルギー対応和風ドレッシング、カットりんご	ごはん じゃがいも ドレッシング	とうふ 油あげ みそ わかめ とり肉のしょうが焼き	なめこ だいこん 長ねぎ キャベツ にんじん りんご	
6 (火)	ごはん		豚汁、さんまの塩焼き 切り干しだいこんの炒め物	ごはん こめ油 じゃがいも さとう ごま油	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ さんまの塩焼き	ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ 切り干しだいこん もやし 干しいたけ	
7 (水)	米粉麺		しょうゆラーメン、手作りかぼちゃクロック 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 こめ油 ドレッシング	ぶた肉 なたと 大豆フレーク	はくさい 干しいたけ メンマ にんじん 長ねぎ かぼちゃ もやし たまねぎ ほうれん草	
8 (木)	ごはん		ポークカレー、アレルギー対応プリン なが長いもとオクラのツナサラダ(しょうゆ)	ごはん こめ油 じゃがいも 長いも プリン	ぶた肉 豆乳 まぐろ油漬	たまねぎ にんじん おくら もやし	
9 (金)	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 こめ油	とり肉 大豆 ハンバーグ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 小松菜 コーン	
12 (月)	ごはん	りんごジュース	とり団子の中華スープ、さばの甘酢あんかけ もやしとにんじんの炒め物	ごはん でんぷん さとう こめ油	とり団子 とうふ さばの甘酢あんかけ	だいこん にんじん だけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが もやし りんごジュース	11月15日は「ふるさと産品給食の日」として、青森県の郷土料理や食材をたっぷり使った献立となっています。青森県の豊かな農水産物をしっかりと味わいましょう。
13 (火)	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 魚のすり身団子 キャベツ入り平つくね みそ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん 長ねぎ 干しいたけ 小松菜	
14 (水)	米粉麺		ごまみそうどん、鶏肉の米粉パン粉フライ(塩味) ゆで野菜(キャベツ、コーン)、アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉めん ねりごま 白すりごま 白いりごま こめ油 ドレッシング	ぶた肉 なたと わかめ とり肉の米粉パン粉フライ	もやし にんじん 長ねぎ キャベツ コーン	
15 (木)	ごはん		きりたんぼ汁、ほたてと厚揚げのみそ煮 アレルギー対応パンナコッタ	ごはん きりたんぼ さとう パンナコッタ	とり肉 ほたて 厚揚げ みそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ しょうが 平さやいんげん	
16 (金)	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 こめ油	豆乳 ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	コーン たまねぎ パセリ ほうれん草 ぶなしめじ にんじん にんにく	
19 (月)	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 いも団子 さとう こめ油	とり肉 油あげ ます塩焼き ひじき 大豆	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	今月の青森産品
20 (火)	ごはん		あさりとキムチのスープ、チャブチェ 和梨ゼリー	ごはん はるさめ さとう こめ油 白いりごま 和梨ゼリー	あさり みそ 牛ひき肉	はくさいキムチ はくさい もやし 長ねぎ たまねぎ ビーマン にんじん 干しいたけ	《青森市産》 米(つがるロマン) カットりんご
21 (水)	米粉麺		みそカレー豆乳ラーメン 揚げ米粉ギョウザ(2こ) ゆで野菜(キャベツ、平さやいんげん、にんじん)、アレルギー対応コンソメドレッシング	米粉めん こめ油 こめ油 ドレッシング	ぶた肉 わかめ みそ 米粉ギョウザ	もやし コーン にんじん 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	
22 (木)	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 さとう でんぷん こめ油 ぶどうゼリー	油あげ みそ とり肉 いか	はくさい ぶなしめじ 長ねぎ にんにく にんじん ぶき	
26 (月)	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	だいこん にんじん たまねぎ パセリ ぶなしめじ ビーマン マッシュルーム	《青森県産》 りんごジャム 牛ひき肉、ほたて ごぼう、大根、にんじん コーン、長いも りんごジュース
27 (火)	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こ) 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 こめ油 でんぷん はるさめ ドレッシング	とうふ みそ ぶたひき肉 ポークウィンナー	キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく しょうが きゅうり りんごジュース	
28 (水)	米粉麺		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粉パン粉フライ(みそ味)	米粉めん こめ油 白すりごま	油あげ ぶた肉 なたと とり肉の米粉パン粉フライ	にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ	
29 (木)	ごはん		ビーフとチンゲン菜の中華スープ アレルギー対応さばのみそ煮 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	ごはん ビーフ ドレッシング	とり肉 とうふ さばのみそ煮	チンゲン菜 にんじん きくらげ 長ねぎ もやし	
30 (金)	米粉食パン		じゃがいもとキャベツのスープ、県産りんごジャム 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	米粉食パン じゃがいも さとう りんごジャム	ベーコン チキンハンバーグ 大豆 きんとき豆 白いんげん豆	干しいたけ にんじん キャベツ 長ねぎ たまねぎ ビーマン トマト	

- ◆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。

- ◆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。