



8・9月 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				
27 (月)	ごはん		野菜とあさりのみそ汁、焼き肉煮 ミニトマト(2個)	ごはん、さとう 春雨、ごめ油	あさり、みそ ぶた肉	キャベツ、大根、長ねぎ にんじん、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ ピーマン、にんにく ミニトマト	食べよう! 夏野菜
28 (火)	ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐、揚げ米粉ギョウザ(2個) リャンバンサンスー、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう ごま油、でんぷん ごめ油、春雨 ドレッシング	とうふ、みそ ぶたひき肉 ギョウザ	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	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
29 (水)	ごはん		なめこ汁、アレルギー対応さばのみそ煮 小松菜とにんじんのごま炒め	ごはん 白いりごま ごま油	とうふ、みそ 油あげ さばみそ煮	なめこ、大根、長ねぎ 小松菜、にんじん 干しいたけ、もやし こんにゃく	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
30 (木)	ごはん		夏野菜カレー、ツナサラダ アレルギー対応和風ドレッシング、みかんゼリー	ごはん、ごめ油 ドレッシング みかんゼリー	ぶたひき肉 豆乳、まぐろ油漬	玉ねぎ、なす、いんげん かぼちゃ、キャベツ きゅうり	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
31 (金)	アレルギー対応 米粉パン		ミネストローネ、アレルギー対応イタリアンドレッシング チキン照焼き、ゆで野菜(コーン、にんじん、きゅうり)	米粉パン、さとう 米粉マカロニ じゃがいも でんぷん ドレッシング	とり肉 大豆	トマト、玉ねぎ、にんじん パセリ、にんにく コーン、きゅうり	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
3 (月)	ごはん		なすのしょうがみそ汁、ますの塩焼き 春雨の炒め物	ごはん、春雨 白いりごま ごま油	厚あげ、みそ ますの塩焼き ぶたひき肉	なす、にんじん、長ねぎ えのきだけ、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ さやいんげん	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
4 (火)	ごはん		トックスープ、ビビンパツの具 アレルギー対応黒糖大豆	ごはん、トック さとう、ごま油	あさり、とうふ ぶたひき肉 みそ、黒糖大豆	キャベツ、干しいたけ 長ねぎ、ほうれん草 もやし、ぜんまい にんじん、白菜キムチ	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
5 (水)	ごはん		いもち汁、手作りメンチカツ ゆで野菜(小松菜、キャベツ)、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、いもち でんぷん、ごめ油 ドレッシング	油あげ チキンハンバーグ 大豆フレーク	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、小松菜 キャベツ	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
6 (木)	ごはん		にらとたごボールのスープ アレルギー対応キャベツ入り平つくね、野菜のコンソメ炒め	ごはん ごめ油	たごボール キャベツ入り平つくね	もやし、にんじん 干しいたけ、にら キャベツ、玉ねぎ ピーマン、コーン	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
7 (金)	アレルギー対応 米粉パン		コーンポタージュ、ソーセージステーキ 野菜のトマトソース、りんごジャム	米粉パン じゃがいも さとう りんごジャム	とり肉、豆乳 ソーセージステーキ	コーン、玉ねぎ、にんじん パセリ、大根、いんげん	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
10 (月)	ごはん		豚汁、あじ塩焼き ゆで野菜(もやし、きゅうり)、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	ぶた肉、みそ 高野とうふ あじ塩焼き	白菜、ごぼう、にんじん こんにゃく、長ねぎ もやし、きゅうり	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
11 (火)	ごはん	りんごジュース	せん切り汁、アレルギー対応つくね棒 小松菜とコーンの炒め物	ごはん ごめ油	ひじき、油あげ みそ、つくね棒	キャベツ、にんじん 切り干し大根、長ねぎ 小松菜、コーン 玉ねぎ、りんごジュース	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
12 (水)	ごはん		米粉麺のスープ、揚げ米粉ギョウザ(2個) ひき肉とキャベツの中華炒め	ごはん、米粉めん ごめ油、さとう でんぷん	とり肉、とうふ ギョウザ ぶたひき肉	にんじん、ぜんまい 干しいたけ、長ねぎ キャベツ、だけのこ にんにく、しょうが	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
13 (木)	ごはん		ポークカレー、ごぼうサラダ、アップルコンポート アレルギー対応フレンチクリーミィドレッシング	ごはん、ごめ油 じゃがいも ドレッシング	ぶた肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん ごぼう、きゅうり アップルコンポート	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
14 (金)	アレルギー対応 米粉パン		じゃがいもとズッキーニのコンソメスープ、アレルギー対応ポークウィンナー(2個) 生野菜(キャベツ、きゅうり)、アレルギー対応コーンクリーミィドレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング	とり肉 ポークウィンナー	ズッキーニ、にんじん 玉ねぎ、キャベツ パセリ、きゅうり	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
18 (火)	ごはん		きりたんぼ汁、アレルギー対応さばのみそ煮 もやしと小松菜のおひたし(しょうゆ)	ごはん きりたんぼ	とり肉 さばのみそ煮	大根、にんじん、ごぼう まいたけ、長ねぎ もやし、小松菜	 太陽の光をたくさん浴び て育った夏野菜は、ヒタミ ンたっぷり! 特にトマトやピーマ ン・かぼちゃなど、色の濃 い野菜がおすめ! 夏の疲れを感じたら、野 菜で元気をとりもどそう! 給食にもたくさん出ます よ!
19 (水)	ごはん	りんごジュース	どさんこ汁、アレルギー対応彩り野菜豆腐 煮あえっこ、アレルギー対応大豆小魚	ごはん じゃがいも ごめ油	とり肉、わかめ 豆乳、みそ 彩り野菜とうふ とうふ、大豆小魚	にんじん、コーン 長ねぎ、大根、ごぼう わらび、りんごジュース	 お月見
20 (木)	ごはん		ほたてのみそ汁、きんぴらごぼう アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ	ごはん 白いりごま ごま油	ほたて、とうふ 油あげ、みそ チキンハンバーグ ぶた肉	にんじん、大根 長ねぎ、しょうが ごぼう、糸こんにゃく	 お月見
21 (金)	アレルギー対応 米粉パン		豆乳スープ、鶏肉の米粉パン粉フライ(塩味) ジャーマンポテト	米粉パン じゃがいも ごめ油	チキンボール 豆乳、みそ とり肉の米粉粉フライ ベーコン	キャベツ、ズッキーニ にんじん、パセリ 玉ねぎ	 お月見
25 (火)	ごはん		肉だんご豆腐の中華スープ チンジャオロースー、和梨ゼリー	ごはん、ごま油 白いりごま でんぷん	チキンボール とうふ、ぶた肉	もやし、長ねぎ 干しいたけ たけのこ、ピーマン しょうが、和梨ゼリー	 お月見
26 (水)	ごはん		すき焼き煮、さんまの塩焼き、大根のサラダ アレルギー対応和風ドレッシング、カットりんご	ごはん さとう ドレッシング	牛肉 高野とうふ さんまの塩焼き	白菜、にんじん 玉ねぎ、長ねぎ 大根、コーン、りんご	 お月見
27 (木)	ごはん		みそけんちん汁、アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜(キャベツ、平さやいんげん)、アレルギー対応フレンチドレッシング	ごはん、ごま油 ドレッシング	とうふ、みそ キャベツ入り平つ くね、油あげ	大根、にんじん、ごぼう 糸こんにゃく、長ねぎ キャベツ、平さやいんげん	 お月見
28 (金)	アレルギー対応 米粉パン		クラムチャウダー、野菜ときのこのソテー アレルギー対応チキンハンバーグ	米粉パン じゃがいも ごめ油	あさり、ベーコン 白いんげん豆 豆乳 チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん ほうれん草、ぶなしめじ コーン	 お月見

24日は十五夜

「十五夜」は中国から伝
わった行事で、秋の収穫を
もたらしてくれた神様に感
謝する意味があります。お
団子やくだもの・すすきな
どをお供えし、家族で美し
い月をながめましょう。



今月の青森産品

《青森市産》
こめ、りんご
《青森県産》
ほたて、牛肉
りんごジュース
ひら平さやいんげん
ごぼう

- ◆教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、種類の供給を休止して
います。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆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。
- ◆予定献立から変更があった箇所には下線をひいています。