



10月こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

実施日	こんだて		おかに エネルギーの もとになる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 体の調子を ととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと	
	主食	のみもの							おかずのい
1 (月)	ごはん	牛乳	マーボー春雨スープ ポークシュウマイ(2こ)・竹の子とさつま揚げの中華炒め	ごはん、春雨 さとう、ごま油 ごま	牛乳、ぶたひき肉 みそ、シュウマイ さつまあげ	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	640	24.8	しょくよく 食欲の秋 あき
2 (火)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・きんぴら肉団子(2こ) 小松菜ともやし炒め物・角チーズ	ごはん、米油 じゃがいも	牛乳、とり肉 わかめ、みそ きんぴら肉団子 角チーズ	にんじん、コーン 長ねぎ、小松菜 もやし、しめじ	639	27.1	しっかりたべましょう!
3 (水)	ゆでうどん	牛乳	天ぷらうどん・小女子のかき揚げ ゆで野菜(大根、にんじん)・ぽん酢	ゆでうどん 米油	牛乳、とり肉 こうなこのかきあげ かまぼこ、油あげ	ふき、細竹 ぜんまい、にんじん えのきたけ 長ねぎ、大根	541	22.4	小女子のかき揚げ
4 (木)	麦ごはん	牛乳	わかめスープ・炒めビビンパッ りんごとお米のプリン(学配)	麦ごはん、さとう ごま油、ごま りんごとお米のプリン	牛乳、とうふ わかめ、みそ 豚ひき肉	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	578	22.1	小女子のかき揚げ
5 (金)	ニューコッペパン	牛乳	ポトフ・ツナサラダ サウザンアイランドドレッシング	ニューコッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークフランクフルト まぐろ油づけ	大根、にんじん 玉ねぎ、しめじ パセリ、ほうれん草 コーン	704	27.0	小女子はいかなごという魚の子供です。小魚なので、骨を丈夫にするカルシウムをたくさんとることができます。サクサクして香ばしい食感を楽しみましょう!
9 (火)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・にしんみぞれ煮 茎わかめと糸こんにゃくの炒め物	ごはん、米油 ごま	牛乳、ひじき 高野どうふ、みそ にしんみぞれに くわかめ、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	611	25.6	10月10日は目の愛護デー
10 (水)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン・ショウロンポウ ゆで野菜(もやし、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳、えび あさり、なると ショウロンポウ	メンマ、にんじん チンゲン菜、長ねぎ もやし	574	26.1	10月10日は目の愛護デー
11 (木)	麦ごはん	牛乳	さつまいもとひき肉のカレー・まめサラダ 野菜入り和風ドレッシング	麦ごはん さつまいも ドレッシング	液状ヨーグルト、牛乳 ぶたひき肉、青大豆 きんとき豆、チーズ 白いんげん豆、大豆	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、きゅうり	670	18.5	10月10日は目の愛護デー
12 (金)	雪にんじんパン	牛乳	ミネストローネ・ツナ入りオムレツ 大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	雪にんじんパン マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳、ベーコン ツナオムレツ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト 大根、きゅうり	676	24.4	10月10日は目の愛護デー
15 (月)	ごはん	牛乳	ごしょ山宝汁【青森県の郷土料理】・つくね棒 平さやいんげんの炒め物・野菜ふりかけ	ごはん、 いもち 米油、ふりかけ	牛乳、ぶた肉 高野どうふ つくねぼう	しめじ、にんじん ごぼう、ふき、長ねぎ こんにゃく 平さやいんげん	652	24.5	目はふだんの生活の中で毎日働いています。そのため、体の中でも疲れやすい部分になっています。目がつかれると、頭痛や肩こりを起こすことがあるので、疲れ目に効果的なビタミンAが多く含まれているレバーや
16 (火)	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁・さばのしょうが煮 ゆで野菜(もやし、小松菜)・ぽん酢	ごはん	牛乳、あさり とうふ、みそ 油あげ さばしょうがに	大根、にんじん 長ねぎ、もやし 小松菜	619	27.7	にんじん、ほうれん草やカシス、ブルーベリーなどを食べましょう。
17 (水)	ゆでうどん	牛乳	なめこおろしうどん・厚焼きたまご 鶏肉とごぼうのピリ辛炒め・レモンヨーグルト(学配)	ゆでうどん こめ油	牛乳、ぶた肉 なると、油あげ あつ焼きたまご とり肉、ヨーグルト	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	558	26.2	にんじん、ほうれん草やカシス、ブルーベリーなどを食べましょう。
18 (木)	ごはん	牛乳	豚汁・いかナゲット(2こ) ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・和風ごまドレッシング	ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 みそ、いかナゲット 高野どうふ	にんじん、白菜 こんにゃく、長ねぎ しょうが、キャベツ	641	23.6	にんじん、ほうれん草やカシス、ブルーベリーなどを食べましょう。
19 (金)	米粉パン	牛乳	じゃがいものコンソメスープ チキンハンバーグ・小松菜とコーンのバターソテー	米粉パン じゃがいも バター	牛乳、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	650	27.3	カシス、ブルーベリー
22 (月)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・豚丼の具 カットりんご(学配)	ごはん、米油	牛乳、あつあげ わかめ、みそ ぶた肉	大根、にんじん 長ねぎ、こんにゃく 玉ねぎ、ごぼう、りんご えだ豆、しょうが	595	24.4	うなぎ
23 (火)	ごはん	牛乳	にらたま汁・いわしの梅しょうゆ煮 もやしとにんじんの炒め物	ごはん、米油	牛乳、たまご とうふ、みそ いわしの梅しょうゆに	にら、干しいたけ にんじん、長ねぎ もやし、ピーマン	581	25.5	ほうれん草
24 (水)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・たれ付きかに玉 チンゲン菜の中華炒め	ゆで中華めん ごま油	牛乳、ぶた肉 わかめ、かに玉	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	553	26.4	レバー
25 (木)	ごはん	牛乳	肉団子汁・えびカツ パリパリ大根サラダ・和風乳化ドレッシング	ごはん、米油 ドレッシング	牛乳 ミートボール えびカツ	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	629	23.3	今月の青森産品
26 (金)	食パン	牛乳	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	食パン、バター ジャム	牛乳、ベーコン チーズ チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、ピーマン	694	26.7	《青森市産》 こめ、りんご 《青森県産》 牛乳、パン、ほたて うどん、中華めん ポークフランクフルト にんじん、長ねぎ 大根、平さやいんげん りんごとお米のプリン アップルソース
29 (月)	ごはん	牛乳	チンゲン菜とほたての中華スープ 五目野菜の甘酢肉団子(2こ)・豚肉と竹の子のこんにゃく炒め	ごはん、米油 ごま油	牛乳、ほたて 五目野菜の肉だんご 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	566	23.8	今月の青森産品
30 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク チーズサラダ・フレンチドレッシング	麦ごはん、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり	724	22.9	今月の青森産品
31 (水)	ゆでうどん	牛乳	けんちんうどん・若鶏のごま照り焼き・みかんゼリー(学配) ゆで野菜(はくさい、小松菜)・韓国ナムルドレッシング	ゆでうどん ドレッシング ゼリー	牛乳、とうふ 油あげ、かまぼこ わかどりのごま照り焼き	にんじん、大根 ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、白菜 小松菜	563	29.4	今月の青森産品

- ◆ こんだては都合により変更するときがあります。
- ◆ ドレッシングやしょうゆ、ソースなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にははねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ 液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

