



# 6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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと	
	主食	のりもの	おかずのい							
1 (金)	ごはん	牛乳	肉じゃが・厚焼きたまご 切り干し大根炒め	ごはん じゃがいも さとう、米油	牛乳、牛肉 あつ焼きたまご さつまあげ	玉ねぎ、にんじん 糸こんにやく、えだ豆 切り干し大根	674	24.4	<b>みずの油炒め</b> 「みず」は、別名「うわばみ草」といって、粘りが強く、くせがあまりないため、どの料理にも合う東北特有の山菜です。青森県ではちょうど今が旬になり、おいしい時期になります。シャキシャキした食感を楽しんでください。	
4 (月)	ごはん	牛乳	けんちん汁・いわし梅しょうゆ煮 大豆とひじきの炒め物	ごはん、ごま油 米油	牛乳、とうふ いわし梅しょうゆに ひじき、大豆 さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、糸こんにやく しろねぎ	570	24.2		
5 (火)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ゆで野菜(キャベツ、いんげん、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、いんげん アップルソース	660	21.7		
6 (水)	ごはん	牛乳	豚汁・トマトオムレツ アスパラガスのごま炒め	ごはん じゃがいも ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉 トマトオムレツ みそ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、糸こんにやく えだ豆、アスパラガス しめじ	621	23.2		
7 (木)	ごはん	牛乳	海鮮キムチスープ・チンジャオロースー かんこくのり	ごはん、ごま油 米油、でんぶ	牛乳、えび あさり、ぶた肉 とうふ、みそ かんこくのり	白菜、にんじん ごぼう、干しいたけ にんにく、ピーマン にら、たけのこ	562	26.7		
8 (金)	バーガーパン	牛乳	米粉めんすーぷ・チキン照り焼き せんレタス・マヨネーズ・スライスチーズ	バーガーパン 米粉めん マヨネーズ	牛乳 ミートボール チキン照り焼き スライスチーズ	にんじん、白菜 干しいたけ、レタス しろねぎ	644	27.4		
11 (月)	ごはん	りんごジュース	つみれ汁・おろし豚丼の具 昆布入り大豆煮	ごはん	たこボール とうふ、みそ ぶた肉、こんぶ 大豆	大根、にんじん しろねぎ、もやし 玉ねぎ、ピーマン りんごジュース	560	22.6		<b>19日は ふるさと産品給食の日</b>
12 (火)	ごはん	牛乳	小松菜とたまごのみそ汁・あじフライ 生野菜(キャベツ、きゅうり)・ソース	ごはん 米油	牛乳、たまご こやどうふ みそ あじフライ	にんじん、小松菜 玉ねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり	678	28.0		この日は私たちのふるさと、【青森】にこだわった給食です。お米や牛乳の他に、いかやたまご、長いもなど青森県産品がたっぷり使われています。ふるさとの味を味わいましょう。
13 (水)	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁・大根のそぼろ煮 りんごとカシスのゼリー(学配)・のり佃煮	ごはん じゃがいも さとう、でんぶ ゼリー	牛乳、わかめ 油あげ、みそ ぶたひき肉 のりつくだに	にんじん、しろねぎ 大根、いんげん しょうが	559	17.8		
14 (木)	ごはん	牛乳	中華丼煮・ショウロンボウ パリパリ大根サラダ・中華ドレッシング	ごはん でんぶ ドレッシング	牛乳、ぶた肉 えび、うずらたまご いか、かまぼこ ショウロンボウ	白菜、にんじん いんげん、しょうが 干しいたけ、きゅうり 切り干し大根	613	26.7		
15 (金)	りんごパン	牛乳	さつまいもシチュー ゆで野菜(キャベツ、コーン、えだ豆)・フレンチドレッシング	りんごパン さつまいも バター ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コーン、えだ豆	701	28.2		
18 (月)	ごはん	牛乳	なめこ汁・さば照り焼き きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも さとう、ごま ごま油	牛乳、とうふ みそ さば照り焼き さつまあげ	なめこ、にんじん しろねぎ、ごぼう 糸こんにやく 干しいたけ	596	24.4		
19 (火)	ごはん	牛乳	県産たまごのみそ汁・県産いかメンチカツ 長いものホット豆乳サラダ・マヨネーズ	ごはん、米油 じゃがいも 長いも マヨネーズ	牛乳、とうふ みそ、たまご いかメンチカツ とり肉、豆乳	玉ねぎ、にんじん ごぼう	764	23.2		
20 (水)	ごはん	牛乳	肉豆腐・ツナサラダ 和風ごまドレッシング・アップルシャーベット(学配)	ごはん、さとう 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 あつあげ まぐろ油づけ	白菜、にんじん、まいだけ 糸こんにやく、しょうが レタス、きゅうり アップルシャーベット	642	26.5	<b>今月の青森産品</b> 《青森市産》 米(つがるロマン) りんごとカシスのゼリー	
21 (木)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁・ほたてシューマイ(2こ) みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん、ごま さとう、米油	牛乳、とり肉 みそ、さつまあげ ほたてシューマイ	にんじん、ごぼう 大根、小松菜 みず、糸こんにやく	568	24.0	《青森県産》 牛乳、パン アップルシャーベット りんごジュース 鶏卵、ごぼう、長いも	
22 (金)	米粉パン	牛乳	あざりとわかめのスープ・県産ポークハンバーグ 豆とマッシュルームのケチャップ炒め・ごま付き小魚	米粉パン 板ふ、ごま バター	牛乳、わかめ、あさり ポークハンバーグ ベーコン、大豆、小魚 きんと豆、白いんげん豆	干しいたけ、しろねぎ 玉ねぎ、にんじん マッシュルーム	665	35.3	いかにメンチカツ ほたてシューマイ 牛肉、鶏肉、豚肉 じゃがいも 県産だし、みそ アップルソース	
25 (月)	ごはん	牛乳	肉だんご汁・大根といかの煮物 レモンヨーグルト(学配)	ごはん、さといも さとう	牛乳、ミートボール とうふ、みそ、いか ヨーグルト	にんじん、干しいたけ ごぼう、しろねぎ 大根、いんげん	618	25.2	鶏卵、ごぼう、長いも いかにメンチカツ ほたてシューマイ 牛肉、鶏肉、豚肉 じゃがいも 県産だし、みそ アップルソース	
26 (火)	ごはん	液状ヨーグルト(アルベリ)	さつまいも汁・ほっけ塩焼き ふきの炒めもの	ごはん さつまいも さとう、米油	液状ヨーグルト ぶた肉、油あげ みそ、ほっけ さつまあげ	大根、しろねぎ 糸こんにやく、ふき にんじん	560	24.7	長いも じゃがいも 県産だし、みそ アップルソース	
27 (水)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 マカロニサラダ・マヨネーズ	麦ごはん、さとう でんぶ マカロニ マヨネーズ	牛乳、とうふ ぶたひき肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく きゅうり、コーン	623	22.6	長いも 県産だし、みそ アップルソース	
28 (木)	ごはん	牛乳	親子煮・すき昆布炒め メロン(1/8こ)	ごはん、板ふ さとう、米油	牛乳、とり肉 たまご、こんぶ ぶた肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん きぬさや、えのきたけ 干しいたけ 糸こんにやく、メロン	585	26.1	長いも 県産だし、みそ アップルソース	
29 (金)	雪にんじんパン	牛乳	コーンポタージュ・豆腐ハンバーグ キャベツといんげんのコンソメ煮	雪にんじんパン じゃがいも 米油	牛乳、とり肉 とうふハンバーグ 粉チーズ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、いんげん	738	28.1	長いも 県産だし、みそ アップルソース	

- ◆ 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、麺類の供給を休止していただきます。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。
- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ 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。
- ◆ 魚にはほねがあるので、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。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと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。

6月4日~10日 **歯と口の健康週間** よくかむと、いいことがたくさんあります。一口30回よくかんで食べましょう!



- \* 青森市の給食には【そば、落花生、キウイフルーツ、バナナ、魚卵】を使用していません。(コンタミネーションの可能性はあります)  
(コンタミネーション: 原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)
- \* 青森市には、法律で表示が義務付けられている、あわび・まつたけのアレルギーを持つ児童はいないので、表示しておりません。
- \* 「詳細」には、特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目については再掲し、また、それ以外に調査しているアレルギーについて記載しています。
- \* ●は原材料由来のアレルゲン、○はコンタミネーションとしてアレルゲンが含まれている可能性があるものです。
- \* また、コンタミネーションは法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。
- \* ごはん、麦ごはん、麺類、パン類のコンタミネーションは、最大値を記載しておりますが、詳細は加工工場により異なります。詳細は 青森市小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) にお問合せください。

特定原材料及び特定原材料に準ずる27品目以外に調査しているアレルギーは、魚、魚類のだし、たこ、貝類、果物類、種実類、トマト、きゅうり、里芋です。

日群校

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)											詳細										
		えび	かに	小麦	そば	卵	落花生	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉		豚肉	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	りんご	ゼラチン	
1 金	ごはん 牛乳 肉じゃが 厚焼きたまご 切り干し大根炒め	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 牛肉、枝豆(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、大豆、かつおだし さつま揚げ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
4 月	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわし梅しよゆ煮 大豆とひじきの炒め物	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、いわし、梅干 大豆、さつまあげ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
5 火	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ゆで野菜(キャベツ、いんげん、にんじん) 焼餅ごまドレッシング	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、牛乳(乳)、粉チーズ(乳)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、トマト、かつお節エキス) 小麦、卵、ごま、大豆
6 水	ごはん 牛乳 豚汁 トマトオムレツ アスパラガスのごま炒め	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 豚肉、枝豆(大豆)、調味料(大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、大豆、鶏肉、かつおだし、りんご酢、トマト 白すりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト)
7 木	ごはん 牛乳 海鮮キムチスープ デンジャロコース かんこくのみ	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 えび、あさり、豆腐(大豆)、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース) 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、オイスターソース、ほたてエキス、トマト) ごま
8 金	バーガーパン 牛乳 米粉めんのスープ チキン照り焼き せんれたス マヨネーズ スライスチーズ	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		小麦、乳 乳 ミートボール(大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝))、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト) 小麦、大豆、鶏肉 卵、大豆、食酢(りんご) 乳
11 月	りんごジュース つみれ汁 おろし豚汁の具 昆布入り大豆煮	○	○	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		りんご果汁(りんご) たこボール(スケソウタラすり身、たこ)、豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 豚肉、調味料(小麦、大豆、鰹エキス、りんご酢) 小麦、大豆、かつおふしエキス
12 火	ごはん 牛乳 小松菜とたまごのみそ汁 アジフライ 生野菜(キャベツ、きゅうり) ソース	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 液卵(卵)、高野豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、あじ きゅうり かつお節エキス、魚醤(片口鰹)、オイスターエキス、バインアップル、ぶどう(ワインビネガー)、トマト
13 水	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 大根のそぼろ煮 りんごカシスのゼリー(学配) のり佃煮	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁) 豚ひき肉、調味料(小麦、大豆) りんご果汁、黒ずり果汁 小麦、大豆、かつお節エキス
14 木	ごはん 牛乳 中華丼煮 ショウロンボウ バリバリ大根サラダ 中華ドレッシング	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 豚肉、えび、うずら卵(卵)、いか、かまぼこ(タラすり身)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、魚介エキス(ほっけ、すけとうだら)、オイスターソース、ほたてエキス、トマト) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース きゅうり 小麦、ごま、大豆、鶏肉、オイスターエキス、食酢(りんご)
15 金	りんごパン 牛乳 さつまいもシチュー ゆで野菜(キャベツ、コーン、えだ豆) フレンチドレッシング	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 鶏肉、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー、トマト) 枝豆(大豆) 卵、大豆、バインアップル果汁、レモン果汁、洋梨果汁
18 月	ごはん 牛乳 なめこ汁 さば照り焼き きんぴらごぼう	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、さば、大豆 さつま揚げ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、白すりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
19 火	ごはん 牛乳 県産たまごのみそ汁 県産いかメンチカツ 長いものホット豆乳サラダ マヨネーズ	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 液卵(卵)、豆腐(大豆)、調味料(大豆、いわし粉末、かつお粉末、あご粉末) 小麦、いか、大豆、たらすり身 鶏肉、長いも、豆乳(大豆)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト) 卵、大豆、食酢(りんご)
20 水	ごはん 牛乳 肉豆腐 ツナサラダ(ツナ) ツナサラダ(レタス・きゅうり) 和風ごまドレッシング アップルシャーベット(学配)	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 豚肉、厚揚げ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 大豆、きはだまぐろ きゅうり 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節エキス、ほたてエキス りんご
21 木	ごはん 牛乳 ねりごまみそ汁 ほたてシューマイ(2こ) みずの油炒め	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 鶏肉、白ねりごま、白すりごま、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、大豆、豚肉、ホタテ さつま揚げ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
22 金	米粉パン 牛乳 あざりとわかめのスープ 県産ポークハンバーグ 豆とマッシュルームのグチャップ炒め ごま付き小魚	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		小麦、乳 乳 あさり、板ふ(小麦)、白すりごま、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、トマト) 小麦、大豆、豚肉、トマト ベーコン(大豆、豚肉)、ミックスビーンズ(大豆)、調味料(小麦、乳、鶏肉、豚肉、ぶどう(ワイン)、トマト) 小麦、大豆、かたくちいわし、いりごま
25 月	ごはん 牛乳 肉だんご汁 大根といかの煮物 レモンヨーグルト(学配)	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 ミートボール(大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝))、豆腐(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) いか、里芋、調味料(小麦、大豆) 乳、レモン果汁、オレンジ果汁
26 火	ごはん 牛乳 液状ヨーグルト(ブルーベリー) さつま汁 ほっけ塩焼き ふきの炒め物	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳、ブルーベリー果汁・果実、アローニヤ果汁 豚肉、油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) ホッケ さつま揚げ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
27 水	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・コーン) マヨネーズ	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 豆腐(大豆)、豚ひき肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース) マカロニ(小麦)、きゅうり 卵、大豆、食酢(りんご)
28 木	ごはん 牛乳 親子煮 すき昆布炒め メロン(1/8こ)	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		乳 鶏肉、液卵(卵)、板ふ(小麦)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 豚肉、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) メロン
29 金	雷にんじんパン 牛乳 コーンポタージュ 豆腐ハンバーグ キャベツといんげんのコンソメ煮	○	○	○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		小麦 乳 鶏肉、ソテーオニオン(大豆)、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ほたてエキスパウダー) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、トマト)

☆☆ 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。☆☆