




学校給食献立一覧表

実施日	献立		主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	献立						
1月	米飯230g 牛乳	A	もやしと油揚げのみそ汁・ほっけ塩焼・ゆで野菜(ほうれん草・人参)・焙煎ごまドレッシング・野菜ふりかけ	牛乳、油揚げ、ほっけ塩焼	もやし、人参、長ねぎ、ほうれん草	米飯 ドレッシング	672	27.3
		B	すいとん・◎さんまレモン煮・ふきの炒め物・野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉、油揚げ、ちくわ、さんまレモン煮	人参、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、ふき	米飯 すいとん (こんにゃく)	815	31.4
2火	雪人参パン 牛乳	A	かぼちゃポタージュ・照焼ハンバーグ・ゆで野菜(ごぼう・人参)・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏肉、粉チーズ、照焼ハンバーグ	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、ごぼう、人参	雪人参パン ドレッシング	940	36.2
		B	春雨スープ・クリスピーチキン・ホットポテトサラダ・マヨネーズ	牛乳、豚肉、クリスピーチキン	もやし、人参、竹の子、小松菜、きゅうり	雪人参パン、春雨 ごま油、じゃがいも マヨネーズ	843	32.1
3水	米飯230g 牛乳	A	豆腐とわかめのみそ汁・鶏肉の生姜焼・厚揚げともやしの炒め物	牛乳、わかめ、豆腐、油揚げ、鶏肉の生姜焼、厚揚げ	人参、長ねぎ、もやし、いんげん	米飯	770	35.1
		B	根菜汁・ソーセージステーキ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、鶏肉、油揚げ、ソーセージステーキ	大根、人参、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、キャベツ	米飯	723	27.6
4木	ゆでうどん 牛乳	A	なめこうどん・もちいなり・ゆで野菜(いんげん・コーン)・サウザンアイランドドレッシング・レモンヨーグルト(学配)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、レモンヨーグルト	人参、長ねぎ、なめこ、干しいたけ、いんげん、コーン	ゆでうどん もち ドレッシング	696	28.8
		B	なめこうどん・野菜たっぷりお好み焼・ソース・もやしの炒め物・レモンヨーグルト(学配)	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、さつま揚げ、レモンヨーグルト	人参、長ねぎ、なめこ、干しいたけ、もやし	ゆでうどん 野菜たっぷりお好み焼	680	31.0
5金	麦ご飯250g 牛乳	A	マーボー丼・海藻入りステーキ・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、海藻入りステーキ	長ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、しょうが、黄桃、みかん、パイナップル	麦ご飯、ごま油 マスカットゼリー	848	29.8
		B	焼肉丼・ねぎたま焼・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉、ねぎたま焼	もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、黄桃	麦ご飯、春雨 杏仁豆腐	852	30.8
9火	米粉パン 牛乳	A	コンソメスープ・チキンウインナー(2個)・ミートソースマカロニ	牛乳、豚ひき肉、チキンウインナー、ベーコン、大豆	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ	米粉パン マカロニ	968	43.0
		B	チーズポタージュ・トマトオムレツ・ゆで野菜(ブロッコリー・人参)・フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉、チーズ、トマトオムレツ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー	米粉パン じゃがいも ドレッシング	909	39.5
10水	米飯230g 牛乳	A	いももち汁・ます塩焼・ひじきの炒め物・ブルーベリーゼリー(学配)	牛乳、鶏肉、ます塩焼、ひじき、さつま揚げ、大豆	長ねぎ、人参、ふき、たまごたけ、ごぼう	米飯、いももち ブルーベリーゼリー	792	39.4
		B	豚汁・いわし生姜煮・かぼちゃの煮物・ブルーベリーゼリー(学配)	牛乳、豚肉、高野豆腐、いわし生姜煮	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、かぼちゃ	米飯 じゃがいも ブルーベリーゼリー	829	32.0
11木	ゆで中華 牛乳	A	みそラーメン・ギョウザ(2個)・チンジャオロースー・カットりんご(学配)	牛乳、豚肉、なると、わかめ、ギョウザ	人参、もやし、長ねぎ、メンマ、にんにく、しょうが、竹の子、ピーマン、りんご	ゆで中華、ごま ごま油	776	36.6
		B	みそラーメン・チヂミ・ゆで野菜(小松菜・コーン)・中華ドレッシング・カットりんご(学配)	牛乳、豚肉、なると、わかめ	人参、もやし、長ねぎ、メンマ、小松菜、コーン、りんご	ゆで中華、ごま チヂミ ドレッシング	683	28.7
12金	米飯230g 牛乳	A	けんちん汁・鰯フライ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、鶏肉、豆腐、鰯フライ	大根、人参、ごぼう、キャベツ	米飯 ごま油、米油	786	31.8
		B	みそおでん・白身魚照焼・ひき肉とじゃがいもの炒め物	牛乳、うずら卵、ちくわ、結び昆布、かんもどき、豚ひき肉、白身魚照焼	大根、人参、細竹、しょうが、玉ねぎ	米飯 じゃがいも (こんにゃく)	828	37.5
15月	米飯250g 牛乳	A	ビビンバ・海鮮棒ギョウザ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉、海鮮棒ギョウザ	もやし、人参、ぜんまい、小松菜、竹の子、切干大根、マンゴー	米飯 ごま油 杏仁豆腐	863	28.0
		B	中華丼・五目野菜の肉団子・アセロラゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、うずら卵、えび、かまぼこ、五目野菜の肉団子	白菜、人参、竹の子、干しいたけ、しょうが、黄桃、みかん、パイナップル	米飯 ごま油 アセロラゼリー	805	29.3
16火	食パン 牛乳	A	野菜ボールスープ・ポテト付きささみカツ・ゆでキャベツ・ソース・いちごジャム	牛乳、野菜ボール、豆腐、ポテト付きささみカツ	人参、もやし、長ねぎ、たまごたけ、小松菜、キャベツ	食パン 米油 いちごジャム	784	33.4
		B	クラムチャウダー・コーンオムレツ・ミックスベジタブルのバター炒め・いちごジャム	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、コーンオムレツ	にんにく、しめじ、人参、玉ねぎ、パセリ、グリーンピース、コーン	食パン じゃがいも、バター いちごジャム	859	36.2
17水	米飯230g 牛乳	A	さつま汁・赤魚塩焼・じゃがいものそぼろ炒め	牛乳、豚肉、赤魚塩焼、豚ひき肉	ごぼう、人参、長ねぎ、玉ねぎ	米飯、さつまいも (こんにゃく) じゃがいも	769	33.1
		B	かき玉汁・さばみそ煮・★水菜とお揚げの炊いたん	牛乳、卵、豆腐、油揚げ、さばみそ煮	ほうれん草、人参、長ねぎ、干しいたけ、水菜	米飯	792	34.1
18木	ゆでうどん 牛乳	A	きつねうどん・海鮮かき揚げ・ゆで野菜(カリフラワー・コーン)・シーザードレッシング・カルシウム強化ウエハース	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、海鮮かき揚げ	人参、長ねぎ、干しいたけ、細竹、ぜんまい、えのきたけ、ふき、カリフラワー、コーン	ゆでうどん ドレッシング ウエハース	666	26.7
		B	きつねうどん・キャベツ入り平つくね・大根のそぼろ煮・カルシウム強化ウエハース	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、豚ひき肉、キャベツ入り平つくね	人参、長ねぎ、干しいたけ、細竹、ぜんまい、えのきたけ、ふき、大根、しょうが	ゆでうどん ウエハース	703	29.9
24水	米飯230g 牛乳	A	せんべい汁・ぶり照焼・ゆで野菜(きゅうり・わかめ)・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、ぶり照焼、わかめ	ふき、細竹、ぜんまい、ごぼう、えのきたけ、人参、干しいたけ、長ねぎ、きゅうり	米飯 汁用せんべい ドレッシング	747	30.6
		B	◎石狩汁・ほうれん草入り厚焼卵・ちくわとメンマの炒め物	牛乳、鮭、豆腐、ちくわ、ほうれん草入り厚焼卵	大根、人参、長ねぎ、メンマ	米飯 じゃがいも (こんにゃく)	766	31.6
25木	ゆで中華 牛乳	A	煮干しょうゆラーメン・春巻・ゆで野菜(大根・人参)・韓国ナムルドレッシング・角チーズ	牛乳、豚肉、なると、煮干し、春巻、角チーズ	ほうれん草、長ねぎ、もやし、メンマ、大根、人参	ゆで中華 米油 ドレッシング	761	30.7
		B	煮干しょうゆラーメン・シュウマイ(2個)・れんこんの炒め物・角チーズ	牛乳、豚肉、なると、煮干し、シュウマイ、角チーズ	ほうれん草、長ねぎ、もやし、メンマ、れんこん	ゆで中華	730	34.6
26金	麦ご飯250g 牛乳	A	◎秋の香りのカレー・ゆで野菜(きゅうり・莖わかめ)・ノンオイル青じそドレッシング・スライスりんご	牛乳、豚肉、粉チーズ、莖わかめ	玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり、りんご	麦ご飯 さつまいも	891	26.3
		B	ハッシュドポーク・キャベツとコーンの炒め物・スライスりんご	牛乳、豚肉、粉チーズ、スキムミルク、ポークフランクフルト	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、キャベツ、コーン、りんご	麦ご飯	930	31.5
29月	米飯230g 牛乳	A	せんぎり汁・さんまもみじ煮・春雨サラダ・マヨネーズ	牛乳、ひじき、油揚げ、さんまもみじ煮	キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、切干大根、きゅうり	米飯、春雨 マヨネーズ	767	26.1
		B	すまし汁・鮭塩焼・肉じゃが	牛乳、豆腐、えびボール、鮭塩焼、豚肉	小松菜、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、人参、玉ねぎ	米飯、じゃがいも (こんにゃく)	757	38.6
30火	ニューカップパン 牛乳	A	ミネストローネ・チキンフィレオ・コーンクリームポテト	牛乳、ポークウインナー、チキンフィレオ、白いんげん豆	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、コーン	ニューカップパン じゃがいも、オリーブ油 マヨネーズ	921	35.1
		B	えびと小松菜のクリーム煮・ツナオムレツ・ゆで野菜(いんげん・人参)・野菜入り和風ドレッシング	牛乳、えび、ベーコン、粉チーズ、ツナオムレツ	小松菜、玉ねぎ、コーン、人参、マッシュルーム、いんげん	ニューカップパン ドレッシング	902	37.9
31水	米飯230g 牛乳	A	小松菜のみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ・すき昆布の炒め物・カットりんご(学配)	牛乳、油揚げ、豚肉、豆腐入りチキンハンバーグ	小松菜、人参、しめじ、長ねぎ、りんご	米飯 (こんにゃく)	754	27.0
		B	わかめスープ・かぼちゃコロッケ・ソース・ごぼうの炒め物・カットりんご(学配)	牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉	玉ねぎ、人参、竹の子、干しいたけ、ごぼう、かぼちゃコロッケ、りんご	米飯 米油	823	24.3

※ 「レモンヨーグルト」「ブルーベリーゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。(牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと)

献立は都合により変わることがあります。


★ 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生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

<p>1日(月) B ◎さんまレモン煮</p> <p>秋を代表する魚として知られるさんま。さんまは落語などの題材になるほど、秋の味覚として定番になっている魚です。漢字では「秋刀魚」と書きますが、形も色も刀に似ているから、秋にとれる刀のような魚という意味から名づけられたといわれています。</p> 	<p>24日(水) B ◎石狩汁</p> <p>「石狩汁」は北海道の定番料理です。石狩川は江戸時代から鮭漁が盛んでした。その漁の合間に、漁師が新鮮な鮭を豪快にブツ切りにして余すところなく鍋で味わたるのが特徴です。しめじは、食物繊維が多く、免疫力を高めてくれる働きがあります。</p> 	<p>26日(金) A ◎秋の香りのカレー</p> <p>秋が旬のさつまいもとしめじを使用したカレーです。さつまいもは、食物繊維の他、ビタミンCも豊富です。さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いのが特徴です。しめじは、食物繊維が多く、免疫力を高めてくれる働きがあります。</p> 
---	---	--

17日(水) B
★水菜とお揚げの炊いたん(京都府の郷土料理)

京都では、家庭で作るおかずのことを「おばんざい」とか「おまわり」といいます。「おばんざい」は、良いおだしをベースに、種類が豊富で栄養価の高い京野菜と豆腐等の大豆製品や乾物、塩干物等を組み合わせています。

京都では「煮る」ことを「炊く」といいます。柔らかく歯ざわりのある水菜とお揚げを合わせて栄養の調和をはかった飽きのこない京のおばんざいの味を楽しみましょう。




* 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マーカーを持つ児童生徒はいないので、表示していません。
* ●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。
* こはん、麦ご飯、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。
詳細は中学校給食センターにお問合せください。なお、昨年度と同じ加工工場・製品です。
* 入札後使用する食材が確定し、新たにアレルゲンが追加された献立は太字になっています。
* ★は新たに追加された原材料由来のアレルゲン、☆は新たに追加されたコンタミネーションを表しています。

※献立名が網かけになっているところは、献立を変更したところです

※食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかすを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

Table with columns for Date (実施日), Dish Name (献立名), Allergen indicators (えび, かに, etc.), Fish (魚), Shellfish (貝類), Fruit (果物類), and other categories. It lists daily school lunch menus from October 1st to 12th, 2018, with specific allergen markers and ingredient details.

