

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						
2月	米飯230g 牛乳	A	えびボールのすまし汁・さんまオレンジ煮・生野菜(キャベツ・きゅうり)・和風ごまドレッシング	牛乳、えびボール、さんまオレンジ煮	小松菜、人参、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり	米飯 ドレッシング	686	26.0
		B	豚汁・白身魚照焼・●みずの炒め物	牛乳、高野豆腐、豚肉、白身魚照焼、さつま揚げ	人参、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、みず	米飯、じゃがいも(こんにゃく)	763	33.9
3火	食パン 牛乳	A	ミネストローネ・白花豆コロッケ・生野菜(キャベツ・萳わかめ)・中華ドレッシング・カシスジャム	牛乳、大豆、萳わかめ、ポークフランス、白花豆コロッケ	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ	食パン、オリーブ油、米油、ドレッシング、カシスジャム	880	30.3
		B	クラムチャウダー・県産コーンオムレツ・いんげんとベーコンの炒め物・カシスジャム	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、ベーコン、県産コーンオムレツ	にんにく、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、パセリ、いんげん	食パン、じゃがいも、オリーブ油、カシスジャム	907	39.3
4水	米飯230g 牛乳	A	中華スープ・五目野菜の肉団子(2個)・チャプチェ	牛乳、えび、五目野菜の肉団子、豚ひき肉	人参、白菜、玉ねぎ、干しいたけ、竹の子、ピーマン、にんにく	米飯、春雨、ごま、ごま油	795	31.2
		B	小松菜のみそ汁・ソーセージステーキ・生野菜(きゅうり・わかめ)・シーザードレッシング	牛乳、豆腐、ソーセージステーキ、わかめ	小松菜、人参、しめじ、長ねぎ、きゅうり	米飯 ドレッシング	729	25.9
5木	米飯250g 牛乳	A	四川風マーボー丼・棒ギョウザ・マンゴー入り杏仁	牛乳、豆腐、豚ひき肉、大豆、棒ギョウザ	長ねぎ、人参、干しいたけ、キャベツ、にんにく、しょうが、マンゴー	米飯、ごま油、杏仁豆腐	886	30.5
		B	豚すき焼き丼・串ざしつくね・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、高野豆腐、串ざしつくね	玉ねぎ、しめじ、人参、小松菜、みかん、もも、パイナップル	米飯、(こんにゃく)、マスカットゼリー	812	32.3
6金	米飯230g 牛乳	A	豆腐とわかめのみそ汁・星形ポークメンチカツ・せんキャベツ・ソース・セタデザート(学配)	牛乳、わかめ、豆腐、油揚げ、星形ポークメンチカツ	人参、長ねぎ、たまごたけ、キャベツ	米飯、米油、セタデザート	858	26.9
		B	●セタのすまし汁・豆腐入りチキンハンバーグ・ゆで野菜(ブロッコリー・コーン)・サウザンドドレッシング・セタデザート(学配)	牛乳、鶏肉、豆腐入りチキンハンバーグ	人参、おくら、長ねぎ、ブロッコリー、コーン	米飯、春雨、ふ、ドレッシング、セタデザート	771	26.1
9月	米飯230g 牛乳	A	ごまみそ汁・鮭照焼・もやしとほうれん草のおひたし・ぼん酢	牛乳、豆腐、豚肉、鮭照焼	人参、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草、もやし	米飯、ごま	720	33.0
		B	けんちん汁・さばみそ煮・ひじきの炒め物	牛乳、鶏肉、豆腐、さばみそ煮、ひじき、さつま揚げ	大根、人参、ごぼう、枝豆	米飯、ごま油	753	32.7
10火	背割れコッペパン 牛乳	A	コンソメスープ・ポークとチキンのフランク・ミートソースマカロニ	牛乳、豚肉、ポークとチキンのフランク、豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、人参、もやし、干しいたけ、パセリ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン	背割れコッペパン、マカロニ	953	38.4
		B	コーンポタージュ・チキンフィレオ・せんキャベツ・マヨネーズ	牛乳、鶏肉、スキムミルク、チキンフィレオ	コーン、玉ねぎ、人参、パセリ、キャベツ	背割れコッペパン、じゃがいも、マヨネーズ	931	37.0
11水	米飯230g 牛乳	A	じゃがいものみそ汁・厚焼卵・焼鳥丼の具・レモンヨーグルト(学配)	牛乳、油揚げ、わかめ、厚焼卵、鶏肉、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、コーン、しめじ、長ねぎ	米飯、じゃがいも、ごま油	874	31.5
		B	せんべい汁・いかフライ・生野菜(レタス・きゅうり)・ソース・レモンヨーグルト(学配)	牛乳、鶏肉、いかフライ、ヨーグルト	大根、ごぼう、人参、長ねぎ、干しいたけ、レタス、きゅうり	米飯、汁用せんべい、米油	791	30.3
12木	米飯230g 牛乳	A	せんぎり汁・いわし梅醤油煮・ひき肉とじゃがいもの炒め物	牛乳、ひじき、油揚げ、豚ひき肉、いわし梅醤油煮	キャベツ、人参、長ねぎ、切干大根、玉ねぎ	米飯、じゃがいも	767	31.4
		B	すいとん・あじ塩焼・ゆで野菜(小松菜・人参)・焙煎ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、あじ塩焼	人参、まいたけ、長ねぎ、ごぼう、小松菜	米飯、すいとん、ドレッシング	749	32.0
13金	米飯230g 牛乳	A	根菜汁・チーズ入りささみフライ・ゆで野菜(ほうれん草・コーン)・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、チーズ入りささみフライ	大根、人参、長ねぎ、ごぼう、ほうれん草、コーン	米飯、米油、ドレッシング	751	32.4
		B	かきたま汁・鶏肉の生姜焼・ごぼうとひき肉の炒め物	牛乳、卵、鶏肉の生姜焼、豚ひき肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、竹の子、干しいたけ、ごぼう、枝豆	米飯	816	36.8
17火	りんごパン 牛乳	A	チーズポタージュ・プレーンオムレツ・●ラタトゥイユ	牛乳、鶏肉、チーズ、スキムミルク、プレーンオムレツ	人参、玉ねぎ、パセリ、なす、ピーマン、トマト、にんにく	りんごパン、じゃがいも	926	38.1
		B	野菜ボールスープ・チキンハンバーグ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ノンオイルイタリアンドレッシング	牛乳、豆腐、野菜ボール、チキンハンバーグ	人参、もやし、長ねぎ、たまごたけ、小松菜、キャベツ、きゅうり	りんごパン	814	33.7
18水	米飯230g 牛乳	A	キムチスープ・小籠包(2個)・ゆで野菜(もやし・人参)・韓国ナムルドレッシング・大豆小魚	牛乳、豚肉、小籠包、大豆、小魚	白菜キムチ、長ねぎ、人参、小松菜、もやし	米飯、ごま油、ドレッシング	774	28.4
		B	五目中華スープ・チンジャオロースー・ミニトマト(3個)・大豆小魚	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、小魚	もやし、長ねぎ、れんこん、人参、にんにく、しょうが、竹の子、ピーマン、トマト	米飯、ごま油	713	30.4
19木	米飯230g 牛乳	A	なめこみそ汁・ます塩焼・★おでんぶ	牛乳、豆腐、油揚げ、ます塩焼、金時豆、高野豆腐	なめこ、長ねぎ、人参、ごぼう、梅干し	米飯、(こんにゃく)	811	36.8
		B	いももち汁・あじフライ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース	牛乳、鶏肉、油揚げ、あじフライ	人参、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり	米飯、いももち、米油	781	29.4
20金	麦ご飯250g 牛乳	A	夏野菜カレー・ツナサラダ(ツナ・レタス・きゅうり)・野菜入り和風ドレッシング・カットすいか(学配)	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、ツナ、スキムミルク	かぼちゃ、玉ねぎ、なす、人参、枝豆、アップルソース、レタス、きゅうり、すいか	麦ご飯、ドレッシング	983	33.3
		B	ブラウنشチュー・チキンサラダ(ささみ・アスパラ・コーン)・和風乳化ドレッシング・カットすいか(学配)	牛乳、豚肉、スキムミルク、ささみ水煮	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、アスパラガス、コーン、すいか	米飯、じゃがいも、ドレッシング	902	31.9

献立は都合により変わることがあります。

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、麺類の提供を休止しています。生徒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。


- ※ 「セタデザート」「レモンヨーグルト」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)
- ※ 5日Bの「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。(汁食缶には入れないこと)
- ※ 20日の「カットすいか」の皮は、入ってきた学級のビニール袋にまとめて返してください。(汁食缶には入れないこと)

◎ 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>2日(月)B ◎みずの炒め物</p>	<p>6日(金)B ◎セタのすまし汁 (新メニュー)</p>	<p>17日(火)A ◎ラタトゥイユ</p>
<p>「みず」は、正式な名前はウワバミソウといわれます。名前の通りみずみずしく、しゃきしゃきした歯ごたえとヌメリが特徴の山菜です。青森県では広く親しまれ、あえもの、油炒め、汁の具などにして食べられます。</p> 	<p>セタにちなみ、「セタのすまし汁」を取り入れました。春雨を天の川に、おくらと星型のふを星に見立てたすまし汁です。また、A献立は「星形ポークメンチカツ」でセタの夜空の星を表しました。どちらも、「セタデザート」もついた行事食となっています。</p> 	<p>「ラタトゥイユ」は、南フランスの野菜料理です。トマト、なす、ピーマンなど夏野菜をオリーブ油で炒め、トマト味にしたものです。夏の暑い時には、トマトの赤い色や、酸味が食欲をそそります。野菜たっぷり、体の調子を整えるためのおすすめ一品です。</p> 

19日(木)A ★おでんぶ
(徳島県の郷土料理)

「おでんぶ」は、徳島県の郷土料理で、豆や根菜のお煮しめで、お正月のおせち料理や建前とよばれる新築のお祝いに作られる料理です。日持ちがするように梅干しを入れて煮込むので、ほんのりとした酸味がアクセントになっています。おせちでは、「年中、マメ(豆)に暮らせるように」との願いが込められています。




学校給食献立一覧表(アレルギー表示)【改訂版】

* 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・まつだけのアレルギ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ギー、○はコンタミネーションとしてアレルギー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、新たにアレルギー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ギー、☆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、おかしを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりほしようにお願いします。

青森市中学校給食センター

Table with columns for implementation date (実施日), menu name (献立名), and various allergen categories (特定原材料(表示義務), その他). Rows are organized by date from 2 days to 10 days.

