

11月



こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

平成30年度

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	ミルク類	おかず類							
1 (木)	ゆで中華めん	牛乳	みそカレー 豆乳ラーメン 揚げギョーザ (小2・中3個) ゆで野菜 (キャベツ、平さやいんげん) 棒々鶏トレッシング	ゆで中華めん ごめ油 トレッシング	牛乳 ぶたひき肉 わかめ ギョーザ	もやし コーン メンマ 長ねぎ キャベツ 平さやいんげん	小 617 中 742	小 25.8 中 31.0	<p>*棒々鶏トレッシング*</p> <p>～1日(木)～</p> <p>「棒々鶏」と書くのは、焼いた鶏肉を棒でたたきやわらかくしたことから棒の漢字が使われたと言われてい</p> 	
2 (金)	ごはん	牛乳	なめこと大根のみそ汁 とり肉の生姜焼き わかめサラダ ノンオイル和風かんきつドレッシング	ごはん じゃがいも	牛乳 とり肉の生姜焼き わかめ とうふ みそ油あげ	なめこ だいこん キャベツ にんじん 長ねぎ	小 618 中 769	小 29.8 中 33.9		
5 (月)	ごはん	牛乳	豚汁 きんまのみみじ煮 切り干し大根の炒めもの カットりんご【ジョナゴールド】	ごはん じゃがいも ごめ油 いりごま	牛乳 とうふ みそ さんまのみみじ煮 油あげ ぶた肉	糸こんにゃく ごぼう 切り干し大根 にんじん はくさい 長ねぎ もやし りんご 干ししいたけ	小 665 中 833	小 24.4 中 29.1		
6 (火)	ごはん持参	牛乳	和風コンソメスープ アーモンド入り小魚 ハンバーグ 野菜と大豆のトマトソース	ごはん アーモンド入り小魚 オリーブ油	牛乳 とり肉 ハンバーグ 大豆	にんじん だいこん キャベツ 長ねぎ たまねぎ ビーマン 干ししいたけ にんにく トマト	小 648 中 786	小 28.8 中 33.3		<p>*ふるさと産品給食の日*</p> <p>～14日(水)～</p> <p>青森の自然の恵みをたくさん使った日です。郷土料理の「せんべい汁」をはじめ、陸奥湾で大きくなったほたてをつかった「たまごみそ煮」また、収穫量日本一のりんごを使った「りんごとお米のプリン」がつきます。</p> 
7 (水)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 和風ごまドレッシング 長いもとオクラのツナサラダ ヨーグルト	麦ごはん 長いも ドレッシング 無塩バター じゃがいも	牛乳 ぶた肉 粉チーズ ヨーグルト まぐろ油漬け	オクラ もやし たまねぎ にんじん アップルソース もやし	小 824 中 988	小 27.1 中 31.3		
8 (木)	おにぎり	牛乳	ミネストローネ 小松菜とコーンのバター炒め たれ付きスコッチエッグ (小2・中3個)	おにぎり 無塩バター マカロニ じゃがいも	牛乳 たれ付きスコッチエッグ マカロニ 大豆	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ コーン もやし パセリ トマト	小 634 中 865	小 21.8 中 28.9		
9 (金)	ごはん	牛乳	とり団子の中華スープ 県産さばの黒酢あんかけ もやしとにらの炒めもの	ごはん さとう ごま油	牛乳 とり団子 とうふ 厚あげ 県産さばの黒酢あんかけ 液状ヨーグルト	だいこん にんじん だけのこ ちら しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ もやし	小 599 中 776	小 27.6 中 34.1		
12 (月)	ごはん	牛乳	ちりめんじゃこ入りかきたまみそ汁 つくねハンバーグ ゆで野菜 (小松菜、にんじん) 野菜入り和風ドレッシング	ごはん ドレッシング でんぷん	牛乳 つくねハンバーグ たまご あげちりめん みそ	はくさい にんじん 干ししいたけ こまつな 長ねぎ	小 594 中 731	小 26.7 中 31.2		
13 (火)	ごはん持参	牛乳	ポトフ きのことたまねぎのブラウンソース チーズオムレツ パックみかん	ごはん じゃがいも	牛乳 フランクフルト チーズオムレツ ベーコン	ビーマン にんじん しめじ たまねぎ みかん パセリ だいこん マッシュルーム	小 642 中 788	小 21.8 中 25.0		
14 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁 ほたてのたまごみそ煮 りんごとお米のプリン	ごはん さとう 汁用せんべい	牛乳 とり肉 たまご ほたて 厚あげ みそ りんごとお米のプリン	だいこん にんじん だけのこ はくさい 長ねぎ 平さやいんげん しょうが	小 599 中 775	小 24.3 中 30.9	<p>【★希望献立】</p> <p>～22日(木)～</p> <p>浪岡野小5・6年生の希望献立は「ビーフンチュー」です。県産牛肉、全国1位のこぼろが入っています。</p> 	
15 (木)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん 串ざしつくね (小2・中3個) キャベツのごま炒め	ゆでうどん いりごま ごま油	牛乳 ぶた肉 串ざしつくね なた さつまあげ 油あげ	にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ	小 601 中 738	小 32.5 中 40.3		
16 (金)	ごはん	牛乳	いももち汁 県産秋さけの照り焼き ひじきと枝豆の炒めもの	ごはん いももち さとう ごめ油	牛乳 とり肉 油あげ ひじき 県産秋さけの照り焼き	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ もやし えだまめ	小 592 中 742	小 29.1 中 33.9		
19 (月)	ごはん	牛乳	あさりとキムチのスープ チャプチェ 和梨ゼリー	ごはん いりごま さとう ごま油 春雨	牛乳 あさり 牛肉 みそ	はくさいキムチ はくさい もやし にんじん 長ねぎ たまねぎ 干ししいたけ にら 和梨ゼリー	小 605 中 724	小 22.7 中 29.4		
20 (火)	ごはん持参	牛乳	ごまみそ汁 さんまオレンジ煮 しょうゆ ゆで野菜 (もやし、ほうれん草) 納豆	ごはん ねりごま すりごま いりごま	牛乳 とり肉 納豆 わかめ なた さんまオレンジ煮 みそ	だいこん にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし	小 673 中 770	小 30.2 中 34.5		
21 (水)	ごはん	牛乳	白菜と舞茸のみそ汁 チキン照り焼き ふきといかの炒めもの	ごはん ごめ油	牛乳 油あげ みそ チキン照り焼き いか さつまあげ	はくさい にんじん 長ねぎ ふき しょうが だいこん まいたけ	小 592 中 701	小 25.7 中 30.0		
22 (木)	米粉パン	牛乳	ビーフンチュー【★希望献立】 プレーンオムレツ 小松菜とにんじんのガーリックソテー	米粉パン オリーブ油	牛乳 プレーンオムレツ ベーコン 牛肉 スキムミルク	こまつな しめじ たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ にんにく マッシュルーム	小 641 中 829	小 28.4 中 35.2	<p>【青森市産】</p> <p>りんごジュース キャベツ 長ねぎ だいこん りんご</p> 	
26 (月)	麦ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐 シュウマイ (小2・中3個) リャンパンサンスー 中華ドレッシング	麦ごはん でんぷん さとう ドレッシング 春雨	みそ シュウマイ とうふ ぶたひき肉	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	小 637 中 886	小 19.2 中 27.0		
27 (火)	ごはん持参	牛乳	みそけんちん汁 きんぴら肉団子 (2個) キャベツとベーコンの炒めもの	ごはん ごま油	牛乳 とり肉 みそ きんぴら肉団子 ベーコン	だいこん にんじん ごぼう 糸こんにゃく 長ねぎ キャベツ たまねぎ ビーマン	小 707 中 818	小 27.9 中 31.4	<p>【青森県産】</p> <p>牛乳、パン類、めん類 ぶた肉、とり肉、とうふ 牛肉、ほたて さけ、さば ごぼう、はくさい キャベツ、にんじん だいこん、長ねぎ ほうれん草 平さやいんげん じゃがいも、なめこ アップルソース 長いも</p>	
28 (水)	ごはん	牛乳	厚揚げとさつまいのみそ汁 さばの生姜煮 胚芽ふりかけ ゆで野菜 (白菜、にんじん) 和風乳化ドレッシング	ごはん さつまいも ドレッシング はいがふりかけ	牛乳 厚あげ みそ さばの生姜煮	だいこん にんじん 長ねぎ たまねぎ はくさい もやし	小 701 中 842	小 26.2 中 29.8		
29 (木)	ゆで中華めん	牛乳	とんこつしょうゆラーメン かぼちゃコロック 焼ごまドレッシング ゆで野菜 (もやし、ほうれん草) ウエハース (中のみ)	ゆで中華めん ごめ油 ドレッシング ウエハース	牛乳 ぶたひき肉	キャベツ コーン メンマ きくらげ ほうれん草 もやし しょうが 長ねぎ かぼちゃコロック	小 656 中 803	小 23.6 中 27.2		
30 (金)	ごはん	牛乳	チンゲン菜の中華スープ チンジャオロースー ぶどうゼリー 韓国のり	ごはん でんぷん ビーフン	牛乳 ぶたひき肉 ぶた肉 とうふ 韓国のり	チンゲン菜 にんじん 黒きくらげ 長ねぎ だけのこ しょうが ぶどうゼリー ビーマン	小 611 中 789	小 26.4 中 32.8		

◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願い致します。

◆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児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願いします。

* 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】を使用しています。(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、法律で表示が奨励されている、あわび・まつたけのアレルギーを持つ児童生徒はいないので、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ゲン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、小麦、そば、雑穀、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 浪岡学校給食センター (TEL:0172-62-2257) 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ゲンは、
 魚、魚類のだし、貝類、果物類です。

実施日	こんだて	特定原材料 (表示義務)										特定原材料に準ずる (表示義務の奨励)																	詳細
		えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン			
1 木	ゆで中華めん 牛乳 味噌カレー豆乳ラーメン 揚げキョーザ ゆで野菜 (キャベツ・平さやいんげん) 極々鶏ドレッシング			●	○		●						○														小麦 乳 豚ひき肉、豆乳(大豆)、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)、かつお節エキス、ちんぴ) 小麦、ごま、大豆、豚肉		
2 金	ごはん 牛乳 なめこ大根のみそ汁 鶏肉の生姜焼き わかめサラダ ノンオイル和風かんきつドレッシング			○		○	●					○						○	○	○	○	○				乳 豆腐(大豆)、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) 大豆、鶏肉			
5 月	ごはん 牛乳 豚汁 さんまのみみじ煮 切り干し大根の炒めもの カントリーりんご			○		○	○								○			○	○	○	○					乳 豚肉、豆腐(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、大豆、さんま 油揚げ(大豆)、いりごま、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) りんご			
6 火	ごはん持参 牛乳 和風コンソメスープ ハンバーグ 野菜と大豆のトマトソース アーモンド入り小魚			○		○	○	●				○														乳 鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝)、ぶどう(ワイン) 大豆、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ごま、片ロいわし			
7 水	ごはん 牛乳 ポークカレー 長いもとオクラのツナサラダ(ツナ) 長いもとオクラのツナサラダ(長いも・オクラ・もやし) 和風ごまドレッシング ヨーグルト			○		○	○					○												●		乳 豚肉、粉チーズ(乳)、牛乳(乳)、無塩バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、かつお節エキス、魚醤加工品(いわし)) 大豆、きはだまぐろ 長いも ●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 ●乳、ゼラチン			
8 木	雪にんじんハン 牛乳 ミネストローネ たれ付きスコッチエッグ 小松菜とコーンのバター炒め			○		○	○					○												○	○	乳 小麦 マカロニ(小麦)、鶏肉、大豆、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉 無塩バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)			
9 金	ごはん 牛乳 液体ヨーグルトいちご (小のみ) 牛乳 (中のみ) とり団子の中華スープ 県産さばの黒酢あんかけ もやしとにらの炒めもの			○		○	○	●				○														乳、いちご果汁 乳 ●鶏団子(大豆、鶏肉)、豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、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)、かき、ほたてエキス) ●小麦、ごま、さば、大豆 ●厚揚げ(大豆)、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))			
12 月	ごはん 牛乳 ちりめんじゃこ入りかきたまみそ汁 つくねハンバーグ ゆで野菜 (小松菜・にんじん) 野菜入り和風ドレッシング		○			○	○	●				○														乳 卵、揚げちりめん(大豆、かたいちいわし稚魚)、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、卵、大豆、鶏肉、やまいも ●小麦、大豆、りんご、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、かつお節エキス、ブルーベリー			
13 火	ごはん持参 牛乳 ポトフ チーズオムレツ きのこ玉ねぎのブラウンソース ハックみかん			○		○	○	○				○														乳 フランクフルト(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 卵、乳、大豆 ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) みかん			
14 水	ごはん 牛乳 せんべい汁 ほたてのたまごみそ煮 りんごとお米のプリン			○		○	○	○				○														乳 汁用せんべい(小麦、貝カルシウム(ほたて貝))、鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、ゼラチン、かつおふしだし汁、かつおふし、そうだがし、かつお酵素分解物、にぼし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 卵、ほたて、厚揚げ(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) ●乳、大豆、りんご果汁			
15 木	ゆでうどん 牛乳 きつねうどん 串ざしつくね キャベツのごま炒め			○		○	○	○				○														小麦 乳 味噌汁(小麦、大豆)、豚肉、なると(すけとうだら、いとより)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおぶし、そうだがし、かつお酵素分解物、にぼし、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー) 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉 さつまいも(大豆、魚すり身(すけとうだら)、魚すり身(たちょうお))、いりごま、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)			
16 金	ごはん 牛乳 いもち汁 県産秋さげの照り焼き ひじきと枝豆の炒めもの			○		○	○	○				○														乳 鶏肉、油揚げ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおぶし、そうだがし、かつお酵素分解物、にぼし) 小麦、さけ、大豆 油揚げ(大豆)、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)			
19 月	ごはん 牛乳 あざりとキムチのスープ チャブチェ 和梨ゼリー			○		○	○	○				○														乳 あさり、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、調味料(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)、かき、ほたてエキス) 牛肉、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご) なし果汁			
20 火	ごはん持参 牛乳 ごまみそ汁 さんまオレソ煮 ゆで野菜 (もやし・ほうれん草) しょうゆ 納豆		○	○		○	○	○				○														乳 鶏肉、なると(すけとうだら、いとより)、わりごま、すりごま、いりごま、調味料(小麦、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、オレンジ果汁、オレンジ果皮、大豆、さんま、ぶどう(ワイン) 小麦、大豆 大豆			
21 水	ごはん 牛乳 白菜と舞茸のみそ汁 チキン照り焼き ふきどいかの炒めもの			○		○	○	○				○														乳 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) 小麦、大豆、鶏肉 いか、さつまいも(大豆、魚すり身(すけとうだら、たちょうお))、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 木	米粉ハン 牛乳 ピーフシチュー プレーンオムレツ 小松菜と人参のガーリックソテー			○		○	○	○				○														小麦、乳 乳 牛肉、ソテーオニオン(大豆)、スキムミルク(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、ぶどう) 卵、大豆 ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆)			
26 月	ごはん 牛乳 りんごジュース マーボー豆腐 シューマイ リャンハンサンサー 中華ドレッシング			○		○	○	○				○														りんご果汁 豆腐(大豆)、豚ひき肉、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)、オイスターソース) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら			
27 火	ごはん持参 牛乳 みぞけちん汁 きんぴら肉団子 キャベツとベーコンの炒めもの			○		○	○	○				○														乳 鶏肉、調味料(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、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 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))			
28 水	ごはん 牛乳 厚揚げとさつまいものみそ汁 さばの生姜煮 ゆで野菜 (白菜・にんじん) 和風乳化ドレッシング はいがたりかけ			○		○	○	○				○														乳 厚揚げ(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) 小麦、さば、大豆 小麦、卵、オレンジ、大豆、鯉エキス、みかん果汁 小麦、ごま、大豆、かつお節、かつおエキスパウダー、かつおエキス、未焼成カルシウム(鱈の骨)、未焼成カルシウム(ほたて貝)			
29 木	ゆで中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン かぼちゃコロケ ゆで野菜 (もやし・ほうれん草) 焼かきドレッシング ウエハース (中のみ)			○		○	○	○				○														小麦 乳 豚ひき肉、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)) 小麦、乳、大豆 ごま、大豆 小麦、乳、いちごパウダー			
30 金	ごはん 牛乳 チンゲン菜の中華スープ チンジャオロースー ぶどうゼリー 韓国のり			○		○	○	○				○														乳 豚ひき肉、豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、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)、かき、ほたてエキス) 豚肉、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)、かき、ほたてエキス) ぶどう果汁 ごま			

* 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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願いします *