

# 10月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

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	おかずのり						
1 (月)			マーボー春雨スープ、ポークシュウマイ(2個) たけのことさつま揚げの中華炒め	ごはん ほうろく さとう こま油 白いりごま	牛乳 ぶたひき肉 みそ、さつまあげ ポークシュウマイ	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ ぶなしめじ	621	21.4	<b>ごしょ山宝汁</b> 10月15日の【ごしょ山宝汁】は、津軽地方で生まれた料理で、「つくねいも」、「きのこ」、「竹の子」、「凍み豆腐」などの具材が入り、名前の通り、【山】の【宝】を使っています。 給食では、「つくねいも」を給食用にアレンジしています。 
2 (火)			どさんこ汁、きんぴら肉団子(2個) 小松菜ともやし炒め物	ごはん じゃがいも こめ油	牛乳 とり肉 わかめ みそ きんぴら肉団子	にんじん コーン 長ねぎ こまつな もやし ぶなしめじ	642	25.6	
3 (水)			ゆでうどん、小女子のかき揚げ ゆで野菜(もやし、にんじん)、ぼん酢	ゆでうどん こめ油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油あげ 小女子のかき揚げ	わらび ぜんまい ほそたけ えのきだけ にんじん 長ねぎ もやし	595	23.0	
4 (木)			わかめスープ、ピピンパッの具 りんごとお米のプリン	麦ごはん ごま油 さとう 白いりごま りんごとお米のプリン	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたひき肉	にんじん だいこん 干ししいたけ 長ねぎ はくさいキムチ もやし ぜんまい ほうれ	575	22.3	
5 (金)			ポトフ、ツナとほうれん草のサラダ サウザンアイランドドレッシング	ニューコップパン ドレッシング	牛乳 ホークフランクフルト まぐろ油漬	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ パセリ ほうれん草 キャベツ コーン	685	24.4	
9 (火)			せん切り汁、さんまの塩焼き 荻わかめと糸こんにの炒め物	ごはん こめ油 白いりごま	牛乳 ひじき 高野豆腐 みそ さんまの塩焼き くさわかめ ぶた肉	キャベツ にんじん 切り干しだいこん 長ねぎ こんにやく	613	26.7	
10 (水)			海鮮塩ラーメン、ショーロンポー ゆで野菜(もやし、きゅうり)、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 なたと ショーロンポー	メンマ にんじん チンゲン菜 長ねぎ もやし きゅうり	639	27.1	
11 (木)			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 こめ油 ドレッシング	液状ヨーグルト ぶたひき肉 チーズ 牛乳 大豆 白いんげん豆 きんとき豆	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	660	18.8	
12 (金)			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 ツナ入りオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト だいこん きゅうり	634	23.5	
15 (月)			ごしょ山宝汁、つくね棒 平さやいんげんの炒め物、野菜ふりかけ	ごはん いも団子 こめ油	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 つくね棒 ふりかけ さつまあげ	ぶなしめじ にんじん ごぼう 干ししいたけ 平さやいんげん ふき 長ねぎ こんにやく	637	22.5	
16 (火)			あさりのみそ汁、さばの生姜煮、ゆで野菜(もやし、小松菜)、ノンオイル和風かんきつドレッシング	ごはん	牛乳 あさり とうふ 油あげ みそ さばの生姜煮	だいこん にんじん 長ねぎ もやし こまつな	641	26.3	
17 (水)			なめこおろしうどん、ねぎ入りたまご焼き 鶏肉とごぼうのピリ辛炒め、レモンヨーグルト	ゆでうどん こめ油	牛乳 ぶた肉 とり肉 なたと 油あげ ねぎ入りたまご焼き レモンヨーグルト	なめこ だいこん にんじん 干ししいたけ 長ねぎ ごぼう こんにやく	601	27.9	
18 (木)			豚汁、いかナゲット(2個) ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、パックソース	ごはん じゃがいも こめ油	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 みそ いか型ナゲット	にんじん はくさい こんにやく 長ねぎ しょうが キャベツ	625	23.6	
19 (金)			じゃがいものコンソメスープ とうふ入りチキンハンバーグ、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 たまねぎ ぶなしめじ パセリ こまつな コーン	643	29.1	
22 (月)			厚揚げと大根のみそ汁、豚丼の具 カットりんご	ごはん こめ油	牛乳 厚揚げ わかめ みそ ぶた肉	だいこん にんじん 長ねぎ こんにやく たまねぎ ごぼう コーン しょうが りんご	596	22.5	
23 (火)			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 こめ油	牛乳 たまご とうふ みそ いわしの梅しょうゆ煮	にら 干ししいたけ にんじん 長ねぎ もやし ピーマン	597	25.9	
24 (水)			五目しょうゆラーメン、チンゲン菜の中華炒め 五目野菜の甘酢肉団子(2個)	ゆで中華めん ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ 五目野菜の甘酢肉団子	にんじん もやし 干ししいたけ メンマ 長ねぎ チンゲン菜 たまねぎ ぶなしめじ	607	24.0	
25 (木)			つみれ汁、えびカツ わかめサラダ、和風乳化ドレッシング	ごはん こめ油 ドレッシング	牛乳 肉団子 えびカツ わかめ	だいこん にんじん はくさい ごぼう こんにやく 長ねぎ キャベツ コーン	607	23.2	
26 (金)			コーンポタージュ、チキン照り焼き キャベツのコンソメ煮、いちごジャム	食パン バター いちごジャム	牛乳 ベーコン チーズ チキン照り焼き	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン	702	28.3	
29 (月)			白菜とほたての中華スープ、かにたま 豚肉とたけのこの炒め物	ごはん ごま油 白すりごま	牛乳 ほたて かにたま ぶた肉	はくさい にんじん ぶなしめじ チンゲン菜 長ねぎ しょうが だけのこと	578	23.8	
30 (火)			ハッシュドポーク、チーズとキャベツのサラダ フレンチドレッシング、黒糖大豆	麦ごはん じゃがいも こめ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ 黒糖大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	714	25.9	
31 (水)			けんちんうどん、若鶏のごま照り焼き ゆで野菜(はくさい、小松菜)、ぼん酢	ゆでうどん こま油	牛乳 とうふ 油あげ 若鶏のごま照り焼き	にんじん だいこん ごぼう 干ししいたけ 長ねぎ はくさい こまつな	573	27.9	

## 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」といって、目の健康について考える日です。長時間の読書や、テレビを見る時は、1時間に1回目を閉じたり、遠くを見て、目を休ませましょう。  
給食では、11日に目に良いとされているブルーベリーを使った「ショウガ登場」します

## 今月の青森産品

- 《青森市産》  
米(つがるロマン)
- カットりんご
- 《青森県産》  
牛乳・パン  
中華めん・うどん  
アップルソース  
ほたて・ごぼう  
にんじん・長ねぎ  
大根・平さやいんげん

- ◆ こんだては、都合により変更する場合があります。
- ◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ 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。

## 「食育の日」学校給食体験会に参加しませんか？

●日 時	11月16日(金) 9:00~11:40	●費用	260円(試食材料費)
●募集期間	10月22日(月)~11月6日(火) 60人(申込順)	●内容	小学校給食センターの見学、栄養教諭による食育講話、給食試食
●場 所	小学校給食センター(青森市三内字丸山393-261)	●詳細	は市ホームページまたは広報あおもり10月15日号をご覧ください。



- \* 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、表示していません。
  - \* 「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。
- \* こはん、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 教育委員会事務局 学校給食課 (TEL：017-718-1864) 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。

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、種実類(ナッツ類)、果物類、ライ麦です。

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	乳	落花生	いか	オレンジ	カシューナッツ	牛肉		豚肉	鶏肉	大豆	さば	くま	ごま	さけ	もも	りんご	ゼラチン
1月	ごはん 牛乳 マーボー春雨スープ ポークシウマイ(2個) たけのこごたま揚げの中華炒め			○	○	○					○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		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)、オイスターソース) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら さつまいも(魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、ごま油(ごま)、白いりごま、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))
2火	ごはん 牛乳 どさんこ汁 きんぴら肉団子(2個) 小松菜ともやし炒め物	○	○			○				○			○	○	○	○	○	○		○		乳 鶏肉、牛乳(乳)、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) ごま、大豆、鶏肉、豚肉、貝カルシウム(ほたて貝)、りんごジュース(りんご) 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)	
3水	ゆでうどん 牛乳 てんぷらうどん 小女子のかき揚げ ゆで野菜(もやし、にんじん) ぼん酢			○	○		○				○			○	○	○	○	○			○		小麦 乳 豚肉、かまぼこ(タラすり身)、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおふし、そうだふし、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、大豆、乾燥いかなご
4木	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパッの具 りんごとお米のプリン	○	○			○				○			○	○	○	○	○	○			○		乳 とうふ(大豆、 <b>焼成カルシウム(鱈や鯉の骨)</b> )、ごま油(ごま)、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)) 豚ひき肉、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、ごま油(ごま)、白いりごま、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)) 乳、大豆、りんご果肉(りんご)
5金	ニューコッペパン 牛乳 ポトフ ツナとほうれん草のサラダ(ツナ) ツナとほうれん草のサラダ(ほうれん草、キャベツ、コーン) サウザンアイランドドレッシング			○	○								○	○	○	○	○	○			○		小麦、乳 乳 ポークフィレット(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 大豆、きはだまぐろ
9火	ごはん 牛乳 せん切り汁 さんまの塩焼き 茎わかめとごんにゃくの炒め物			○	○		○			○			○	○	○	○	○	○			○		乳 高野どうふ(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) さんま 豚肉、白いりごま、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)
10水	ゆで中華めん 牛乳 海鮮塩ラーメン ショーロンボー ゆで野菜(もやし、きゅうり) 和風乳化ドレッシング	○	○			○															○		小麦 乳 えび、あさり、なると(すけそうたら、いとより)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつおエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)) 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース
11木	麦ご飯 液状ヨーグルト(ブルーベリー) さつまいもとひき肉のカレー 豆サラダ 野菜入り和風ドレッシング			○	○					○			○	○	○	○	○	○			○		乳、ブルーベリー果汁・果肉、アローニヤ果汁 豚ひき肉、チーズ(乳)、牛乳(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし)、かつお節エキス) 大豆 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
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 焼煎ごまドレッシング			○	○																○		小麦 乳 マカロニ(小麦)、ベーコン(大豆、鶏肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 卵、大豆、ツナ油漬
15月	ごはん 牛乳 ごしよ山宝汁 つくね棒 平さやいんげんの炒め物 野菜ふりかけ			○	○		○			○			○	○	○	○	○	○			○		乳 豚肉、高野どうふ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおふし、そうだふし、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) 大豆、鶏肉、豚肉 さつまいも(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) 小麦、卵、乳、大豆、鰹節粉末
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) 和風かんきつドレッシング			○	○					○			○	○	○	○	○	○			○		乳 あさり、とうふ(大豆、 <b>焼成カルシウム(鱈や鯉の骨)</b> )、油あげ(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
17水	ゆでうどん 牛乳 なめこおろしうどん ねぎ入りたまご焼き 鶏肉とごぼうのピリ辛炒め レモンヨーグルト			○	○		○																小麦 乳 豚肉、なると(すけそうたら、いとより)、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおふし、そうだふし、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、ごま、大豆、りんご酢(りんご)、かつおだし汁 鶏肉、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) 乳、オレンジ果汁、レモン果汁
18木	ごはん 牛乳 豚汁 いかなゲット(2個) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) バックソース	○		○	○					○			○	○	○	○	○	○			○		乳 豚肉、高野どうふ(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、いか、大豆、豚肉、すけそうたら
19金	米粉パン 牛乳 じゃがいものコンソメスープ とうふ入りチキンハンバーグ 小松菜とコーンのバターソース			○	○																○		小麦、乳 乳 ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 バター(乳)、調味料(大豆、鶏肉、豚肉)
22月	ごはん 牛乳 厚揚げと大根のみそ汁 豚肉の具 カッターりんご	○	○			○				○			○	○	○	○	○	○			○		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) 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご) りんご
23火	ごはん 牛乳 にらたま汁 いわしの梅しろうゆ煮 もやしとにんじんの炒め物			○	○		○			○			○	○	○	○	○	○			○		乳 卵、とうふ(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、いわし、梅干 調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
24水	ゆで中華めん 牛乳 五目しょうゆラーメン 五目野菜の甘酢肉団子(2個) チンゲン菜の中華炒め	○	○			○				○			○	○	○	○	○	○			○		小麦 乳 豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつおエキス、魚醤(いわし)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)) 大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース(りんご) ごま油(ごま)、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)、かき、ほたてエキス)
25木	ごはん 牛乳 つみれ汁 えびカツ わかめサラダ 和風乳化ドレッシング	○	○			○				○			○	○	○	○	○	○			○		乳 つみれ(大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝))、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおふし、そうだふし、かつお酵素分解物、にぼし) えび、小麦、大豆、すけそうたらすり身、貝カルシウム(ホタテ貝)
26金	食パン 牛乳 コーンポタージュ チキン照り焼き キャベツのコンソメ煮 いちごジャム			○	○					○			○	○	○	○	○	○			○		小麦、乳 乳 ベーコン(大豆、豚肉)、バター(乳)、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、貝カルシウム(ほたて貝殻)) 小麦、大豆、鶏肉 調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉) いちご
29月	ごはん 牛乳 白菜とほたての中華スープ かにたま 豚肉とたけのこの炒め物	○	○			○				○			○	○	○	○	○	○			○		乳 ほたて貝、ごま油(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)) かに、小麦、卵、大豆、りんご酢(りんご)、かつおだし汁 豚肉、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))
30火	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク チーズとキャベツのサラダ(チーズ) チーズとキャベツのサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) フレンチドレッシング 黒糖大豆			○	○					○			○	○	○	○	○	○			○		乳 豚肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤加工品(いわし))、ぶどう(ワイン)) チーズ(乳) レモン果汁 大豆
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 ゆで野菜(白菜、小松菜) ぼん酢			○	○		○																小麦 乳 とうふ(大豆)、油あげ(大豆)、ごま油(ごま)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおふし、そうだふし、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、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(かたくちいわし)

☆☆☆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。☆☆☆