

11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		おかに エネルギーの もとになる食品	おみに 体をつくる 食品	おみに 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	のみもの							おかずのい
1 (木)			チンゲン菜の中華スープ チンジャオロースー、アーモンド小魚	ごはん、ごま油 ピーン でんぶん アーモンド	牛乳、とうふ ぶたひき肉 ぶた肉 かたくちいわし	チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、長ねぎ たけのこ、ピーマン しょうが	602	26.7	食育月間
2 (金)			コンソメスープ、ペンネアラビアータ スライスチーズ	ビタパン じゃがいも マカロニ	牛乳、とり肉 ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、コーン、パセリ にんじん、キャベツ マッシュルーム、トマト にんにく、ピーマン	575	29.1	
5 (月)			なめこと大根のみそ汁、鶏肉の生姜焼き、カットりんご 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、油あげ とうふ、みそ 鶏肉の生姜焼き わかめ	なめこ、大根、長ねぎ もやし、にんじん コーン、りんご	589	25.6	ふるさと産品給食の日
6 (火)			豚汁、さんまのみみじ煮 切り干し大根の炒め物	ごはん、ごめ油 じゃがいも ごま油 白いりごま	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ さんまのみみじ煮 油あげ	ごぼう、にんじん はくさい、長ねぎ 切り干し大根 干ししいたけ	646	26.7	
7 (水)			味噌カレー豆乳ラーメン、揚げギョーザ（2個） ゆで野菜（キャベツ、平さやいんげん）、樺太鶏ドレッシング	ゆで中華めん ごめ油 ドレッシング	牛乳、わかめ ぶたひき肉 豆乳、みそ 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	624	25.2	ほたての たまごみそ煮
8 (木)			ポークカレー、長いものツナサラダ 和風ごまドレッシング、ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも バター、長いも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 チーズ、ツナ ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん アップルソース きゅうり、もやし	757	27.5	
9 (金)			ミネストローネ、チキンスコッチエッグ 小松菜とコーンのバター炒め	米粉パン マカロニ じゃがいも バター	牛乳、大豆 チキンスコッチエッグ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ トマト、小松菜 コーン、もやし	647	27.0	今日の たまごみそ煮
12 (月)			とり団子の中華スープ 県産さばの黒酢あんかけ、もやしとにんじんの炒め物	ごはん、さとう ごま油	液体ヨーグルト とり団子、とうふ さばの黒酢あんかけ	大根、にんじん たけのこ、長ねぎ 干ししいたけ、もやし	577	20.5	
13 (火)			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、白菜）、野菜入り和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、たまご ちりめんじゃこ みそ つくねハンバーグ	はくさい、にんじん 干ししいたけ、長ねぎ 小松菜	587	25.4	今日の たまごみそ煮
14 (水)			ごまみそうどん、おからコロッケ ゆで野菜（キャベツ、コーン）、県産中華ドレッシング	ゆでうどん、ごめ油 ねりごま 白すりごま 白いりごま ドレッシング	牛乳、ぶた肉 なると、わかめ おからコロッケ みそ	もやし、にんじん 長ねぎ、キャベツ コーン	593	21.7	
15 (木)			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 せんべい さとう	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	大根、にんじん ごぼう、はくさい 長ねぎ、平さやいんげん しょうが	592	24.6	今日の たまごみそ煮
16 (金)			県産コーンのポターージュ、チキンミートボール（2個） ほうれん草としめじの県産ガーリックソテー	りんごパン じゃがいも バター オリーブ油	牛乳、とり肉 チーズ、ベーコン チキンミートボール	コーン、玉ねぎ にんじん、ほうれん草 パセリ、ぶなしめじ にんにく	703	25.7	
19 (月)			いももち汁、県産秋さけの照焼き ひじきと枝豆の炒め物	ごはん いももち さとう ごめ油	牛乳、とり肉 油あげ、ひじき 秋さけの照焼き	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ もやし、えだまめ	582	24.9	今日の たまごみそ煮
20 (火)			あさりとキムチのスープ、チャプチェ 和梨ゼリー	ごはん、ごま油 はるさめ さとう 白いりごま	牛乳、あさり みそ、牛肉	はくさいキムチ、はくさい もやし、にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、干ししいたけ ピーマン、和梨ゼリー	585	19.6	
21 (水)			とんこつしょうゆラーメン、かぼちゃコロッケ ゆで野菜（ほうれん草、もやし）、焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん ごめ油 ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉	コーン、メンマ、キャベツ 黒きくらげ、長ねぎ かぼちゃコロッケ、もやし しょうが、ほうれん草	666	24.1	今日の たまごみそ煮
22 (木)			白菜としめじのみそ汁、チキン照焼き ふきといかの炒め物、ぶどうゼリー	ごはん ごめ油 ぶどうゼリー	牛乳、油あげ みそ、いか チキン照焼き さつまあげ	はくさい、大根 ぶなしめじ、長ねぎ ふき、にんじん	592	23.4	
26 (月)			ポトフ、チーズオムレツ きのことたまねぎのブラウンソース	ごはん じゃがいも	牛乳 ポークフランクフルト チーズオムレツ ベーコン	大根、にんじん、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ ぶなしめじ、ピーマン	625	19.7	今日の たまごみそ煮
27 (火)			マーボー豆腐、シュウマイ（2個） リャンバンサンサー、中華ドレッシング	麦ごはん、さとう でんぶん はるさめ ドレッシング	とうふ ぶたひき肉 シュウマイ	りんごジュース キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	635	19.8	
28 (水)			きつねうどん、串ざしつくね（2個） キャベツともやしのごま炒め	ゆでうどん 白すりごま ごま油	牛乳、油あげ なると、ぶた肉 串ざしつくね さつまあげ	にんじん、大根 長ねぎ、キャベツ もやし、干ししいたけ	578	27.4	今日の たまごみそ煮
29 (木)			厚揚げとさつまいのみそ汁、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	ごはん さつまいも ドレッシング	牛乳、厚あげ みそ さばの生姜煮	大根、もやし 長ねぎ、はくさい にんじん	622	21.9	
30 (金)			じゃがいもとキャベツのスープ、県産りんごジャム ミートボールのトマトソース煮	食パン じゃがいも さとう りんごジャム	牛乳、ベーコン ミートボール 大豆	干ししいたけ、長ねぎ にんじん、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン トマト、マッシュルーム	661	26.1	

食育月間


ふるさと産品給食の日

11月15日は「ふるさと産品給食の日」として、青森県の豊かな農水産物をしっかりと味わいましょう。



ほたてのたまごみそ煮

「ほたてのたまごみそ煮」は津軽地方の郷土料理である「貝焼き味噌（かやきみそ）」を給食用にアレンジして提供するものです。師が貴重だった昔は、風邪をひいたときなどに食べる栄養食でもありました。ホタテの貝殻を鍋代わりにし、焼き干しのダシ汁、ホタテや地元の旬の食材、味噌や溶き卵を入れて煮込む郷土料理です。また、下北地方では同じ料理を「みそ貝焼き（みそかやき）」と呼んでいます。



今日の青森産品

《青森県産》
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・平さやいんげん
長いも、にんじん・ほたて
ごぼう、牛肉、ぶたひき肉
県産秋さけの照焼き
さばの黒酢あんかけ
県産中華ドレッシング
りんごとお米のプリン
県産りんごジャム
りんごジュース

◆ こんだては、都合により変更するときがあります。 ◆ 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。
- * 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)、菓物類、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	いくら	オレンジ	カシューナッツ				
1 木	ごはん															乳
	牛乳															豚ひき肉、とうふ(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、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
	チンゲン菜の中華スープ															豚肉、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
	チンジャオロースー															ごま、片口いわし、アーモンド
2 金	アーモンド小魚															小麦
	ピタパン															乳
	牛乳															鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	コンソメスープ															マカロニ(小麦)、豚ひき肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
5 月	パンネアラピアータ															乳
	スライスチーズ															とうふ(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、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)
	ごはん															大豆、鶏肉
	牛乳															小麦、大豆、醸造酢(りんご)、柑橘果汁(ゆず、オレンジ、みかん、レモン、かぼす)
6 火	なめこと大根のみそ汁															りんご
	鶏肉の生姜焼き															乳
	わかめサラダ															豚肉、とうふ(大豆)、ごま油(ごま)、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)
	和風かんきつドレッシング															小麦、大豆、さんま
7 水	カットりんご															油あげ(大豆)、白いりごま(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)
	ごはん															小麦
	牛乳															乳
	豚汁															豚ひき肉、豆乳(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、ちんび)
8 木	さんまのみみじ煮															小麦、ごま、大豆、豚肉
	切り干し大根の炒め物															小麦、ごま、大豆、豚肉
	ゆで中華めん															小麦
	牛乳															乳
9 金	みそカレー豆乳ラーメン															豚ひき肉、豆乳(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)、ちんび)
	揚げギョーザ(2個)															小麦、ごま、大豆、豚肉
	ゆで野菜(キャベツ、平さやいんげん)															小麦
	棒々鶏ドレッシング															小麦、ごま、大豆、豚肉
12 月	麦ごはん															小麦、乳
	牛乳															乳
	ポークカレー															マカロニ(小麦)、大豆、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	長いものツナサラダ															小麦、卵、大豆、鶏肉、かつお風味調味料
13 火	和風ごまドレッシング															バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	ヨーグルト															バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	米粉パン															小麦、乳
	牛乳															乳
14 水	ミネストローネ															マカロニ(小麦)、大豆、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	チキンスコッチエッグ															小麦、卵、大豆、鶏肉、かつお風味調味料
	小松菜とコーンのバター炒め															バター(乳)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	ごはん															小麦、乳
15 木	液状ヨーグルト(いちご)															いちご果汁
	とり団子の中華スープ															とり団子(大豆、鶏肉)、とうふ(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、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
	県産さばの黒酢あんかけ															小麦、ごま、さば、大豆
	もやしとにんじんの炒め物															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))
16 金	ごはん															乳
	牛乳															乳
	ちりめんじゃこ入りかきたまみそ汁															卵、揚げちりめん(大豆、かたぢいわし稚魚)、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)
	つくねハンバーグ															小麦、卵、大豆、鶏肉、やまいも、カカオ
19 月	ゆで野菜(小松菜、白菜)															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、ブルーネ
	野菜入り和風ドレッシング															小麦
	ゆでうどん															乳
	牛乳															乳
20 火	ごまみそうどん															豚肉、なた(すけそうたら、いとより)、わりごま(ごま)、白すりごま(ごま)、白いりごま(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)
	おからコロック															小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	ゆで野菜(キャベツ・コーン)															小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	県産中華ドレッシング															小麦、ごま、大豆、魚醤(イワシ)、かつおぶしエキス、りんご酢(りんご)、レモン濃縮果汁
21 水	ごはん															乳
	牛乳															乳
	せんべい汁															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、かつおぶし、そうだぶし、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
	ほたてのたまごみそ煮															卵、ほたてがけ、厚あげ(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)
22 木	りんごパン															乳、大豆、りんご果肉(りんご)
	牛乳															小麦、乳、りんご
	県産コーンのポタージュ															乳
	チキンミートボール(2個)															鶏肉、チーズ(乳)、牛乳(乳)、バター(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))
26 月	ほうれん草としめじの県産ガーリックソテー															小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	ごはん															小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	牛乳															ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	いももち汁															乳
27 火	県産秋さけの照焼き															鶏肉、油あげ(大豆)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおぶし、そうだぶし、かつお酵素分解物、にぼし)
	ひじきと枝豆の炒め物															小麦、さば、大豆
	ごはん															油あげ(大豆)、えだまめ(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)
	牛乳															乳
28 水	あさりとキムチのスープ															あさり、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)、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
	チャプチェ															牛肉、白いりごま(ごま)、ごま油(ごま)、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご)
	和梨ゼリー															なし果汁
	ゆで中華めん															小麦
29 木	牛乳															乳
	とんこつしょうゆラーメン															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))
	かぼちゃコロック															小麦、乳、大豆
	ゆで野菜(ほうれん草、もやし)															ごま、大豆
30 金	焙煎ごまドレッシング															小麦
	ごはん															乳
	牛乳															乳
	白菜としめじのみそ汁															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)
31 土	チキン照焼き															小麦、大豆、鶏肉
	ふきといかの炒め物															いか、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)
	ぶどうゼリー															ぶどう果汁
	ごはん															乳
12月	牛乳															乳
	ポトフ															ポークフランク(豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	チーズオムレツ															卵、乳、大豆
	きのこ玉ねぎのブラウンソース															ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
1月	麦ごはん															小麦、乳
	りんごジュース															りんご
	マーボー豆腐															とうふ(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、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
	シュウマイ(2個)															小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら
2月	リャンパンソース															小麦、大豆、鶏肉、豚肉、たら
	中華ドレッシング															小麦、ごま、大豆、かつお節エキス
	ゆでうどん															小麦
	牛乳															乳
3月	きつねうどん															油あげ(小麦、大豆)、豚肉、なた(すけそうたら、いとより)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつおぶし、そうだぶし、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)
	串ざしつくね(2個)															小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
	キャベツともやしのごま炒め															さつまあげ(大豆、魚肉すり身(すけそうたら、たちうお))、白すりごま(ごま)、ごま油(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)
	ごはん															乳
4月	牛乳															乳
	厚揚げとさつまいものみそ汁															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)
	さばの生姜煮															小麦、さば、大豆
	ゆで野菜(白菜、にんじん)															小麦、卵、オレンジ、大豆、鰹エキス、みかん果汁
5月	和風乳化ドレッシング															小麦、乳
	食パン															小麦、乳
	牛乳															乳
	じゃがいもとキャベツのスープ															ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
6月	ミートボールのトマトソース煮															ミートボール(大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝))、大豆、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	県産りんごジャム															りんご

☆☆☆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。☆☆☆