

5月 こんだてのおしらせ



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 (火)	ごはん	牛乳	山菜のみそ汁、串ざしつくね(2個) マカロニサラダ、シーザードレッシング	ごはん マカロニ ドレッシング	牛乳、とうふ 油あげ みそ 串ざしつくね	ふき 細竹 ぜんまい えのきたけ にんじん 長ねぎ きゅうり 大根	612	22.0	こどもの日
2 (水)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン、じゃがいものそぼろ煮 ミニトマト(2個)、かしわもち(あんこ)	ゆで中華めん じゃがいも さとう、米油 かしわもち	牛乳、ぶた肉 なると ぶたひき肉	メンマ もやし 干しいたけ 長ねぎ にんじん たまねぎ えだ豆 ミニトマト	709	25.9	5月5日はこどもの 日で、「端午の節 句」とも呼ばれてい ます。昔から男の子 の成長を願って続い ている行事で、菖蒲 湯に入ったり、かし わもちを食べてお祝 いしたりします。 給食では、お祝いの 気持ちをこめて2日 に「かしわもち」が 出ます。
7 (月)	ごはん	牛乳	とり団子汁、さばのみそ煮 ゆで野菜(キャベツ、枝豆)、青じそクリームドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、とりだんご さばのみそ煮	大根 にんじん ほうれん草 まいたけ 長ねぎ キャベツ えだ豆	641	25.1	
8 (火)	麦ごはん	牛乳	キーマカレー、大根とコーンのサラダ かんきつドレッシング、果肉入りりんごゼリー	麦ごはん じゃがいも ドレッシング 果肉入りりんごゼリー	牛乳、ぶたひき肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム アップルソース コーン 大根 きゅうり	692	21.1	
9 (水)	ゆでうどん	牛乳	なめこ山菜うどん、ねりこみ【青森県津軽地方の郷土料理】 ワッフルドック(チーズ)	ゆでうどん さつまいも さとう でん粉 ワッフルドック	牛乳、とり肉 かまぼこ 油あげ チーズ (ワッフルドック)	なめこ ふき 細竹 ぜんまい えのきたけ にんじん 長ねぎ こんにやく ごぼう	672	25.4	
10 (木)	ごはん	牛乳	若竹汁、ほたて入り厚焼きたまご ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)、野菜入り和風ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳、わかめ とうふ 油あげ ほたて入り厚焼きたまご	細竹 大根 にんじん 長ねぎ ほうれん草	563	20.8	
11 (金)	りんごパン	牛乳	コーンポタージュ、チキン照り焼き せん切りキャベツ、パックソース	りんごパン	牛乳、チーズ ベーコン 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	685	25.9	
14 (月)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁、つくねハンバーグ 根菜とこんにやくの炒り煮	ごはん さとう	牛乳、あさり とうふ みそ つくねハンバーグ とり肉	こまつな にんじん 長ねぎ れんこん ごぼうこんにやく とりにく	620	27.3	
15 (火)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁、あじの塩焼き ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん 米油	牛乳、とうふ 油あげ みそ わかめ ぶたひき肉 あじの塩焼き	大根 にんじん 長ねぎ キャベツ ピーマン	582	29.7	ねりこみ
16 (水)	ゆで中華めん	牛乳	塩ラーメン、れんこんのはさみ揚げ 生野菜(レタス、きゅうり)、和風ごまドレッシング	ゆで中華めん 米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 いか・えび・たら (はさみあげ)	はくさい にんじん もやし メンマ きゅうり しいたけ 長ねぎ レタス れんこん(はさみあげ)	635	25.9	ねりこみは、青森 県の津軽地方で食べ られてきた精進料理 の1つです。さつま いもやごぼう、こんに やくなどを煮て砂糖 を多めに入れ甘め に仕上げます。砂糖 が手に入らなかつた 昔は、正月などに作 るおもてなしの料理 だったといわれてい ます。青森県で昔か ら食べられている 料理を、おいしくい ただきましよう。
17 (木)	ごはん	牛乳	かに団子と豆腐のすまし汁 しらすとわかめのたまご焼き、細竹と油揚げの炒め物	ごはん さとう	牛乳、かにだんご とうふ ぶた肉 しらすとわかめのたまご焼き 油あげ	にんじん ぶなしめじ 長ねぎ 細竹 こんにやく えだ豆	583	26.8	
18 (金)	食パン	牛乳	キャベツとたまごのスープ ミートボールのトマトソース煮、ゼネラルレクラークジャム	食パン さとう ゼネラルレクラークジャム	牛乳、いりたまご ベーコン ミートボール	キャベツ にんじん ぶなしめじ 長ねぎ パセリ たまねぎ トマト ピーマン マッシュルーム	594	25.1	
21 (月)	ごはん	牛乳	豚汁、にんじんの照り煮 ゆで野菜(ほうれん草、もやし)、青じそドレッシング	ごはん じゃがいも	牛乳、ぶた肉 高野とうふ みそ にんじんの照り煮	にんじん ごぼう はくさいこんにやく 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし	629	25.5	
22 (火)	ごはん	牛乳	タイピーエン、チンジャオロースー ミニトマト(2個)、甘夏ゼリー	ごはん はるさめ ごま油 でんぷん 甘夏ゼリー	牛乳、えび いか ぶた肉	はくさい にんじん しょうが たけのこ ピーマン ミニトマト	578	23.3	
23 (水)	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん、いかナゲット(2個) 生野菜(キャベツ、きゅうり)、パックソース	ゆでうどん でん粉 米油	牛乳、とり肉 いかナゲット	たまねぎ にんじん しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	622	26.5	
24 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそ汁、すき焼き煮 りんごとお米のプリン	ごはん じゃがいも さとう 米油 りんごとお米のプリン	牛乳、みそ 牛肉 とうふ わかめ	たまねぎ にんじん 長ねぎ はくさい こんにやく 干しいたけ	604	20.6	
25 (金)	米粉パン	牛乳	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ソテー	米粉パン じゃがいも マカロニ バター	牛乳、ベーコン チキンスコッチエッグ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト こまつな コーン	668	27.8	今月の青森産品
28 (月)	ごはん	牛乳	莖わかめともやしの中華スープ えびシュウマイ(2個)、リャンパンソース中華ドレッシング	ごはん ごま油 はるさめ ドレッシング	牛乳、莖わかめ ぶた肉 えびシュウマイ	もやし にんじん メンマ 長ねぎ きゅうり	555	19.3	《青森市産》 米(つがるロマン)
29 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク、チャーメンサラダ 和風乳化ドレッシング	麦ごはん じゃがいも あげめん、米油 ドレッシング	液状ヨーグルト スキムミルク ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり レタス	612	19.6	《青森県産》 牛乳・ゆで中華めん
30 (水)	ゆで中華めん	牛乳	とんこつみそラーメン、バンバンジー 焙煎ごまドレッシング、スナックアーモンド	ゆで中華めん ドレッシング アーモンド	牛乳、ぶた肉 わかめ みそ とりにく	にんじん キャベツ メンマ 長ねぎ もやし きゅうり	684	26.7	うどん・パン ごぼう・アップルソース
31 (木)	ごはん	牛乳	せんぎり汁、ますの塩焼き 小松菜とたまごの炒め物	ごはん ごま油 すりごま	牛乳、ひじき 油あげ みそ ますの塩焼き いりたまご	キャベツ にんじん 切り干し大根 干しいたけ 長ねぎ こまつな たまねぎ	584	25.2	ゼネラルレクラークジャム

◆ 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。

- * 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。
- * ごはん、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)、果物類です。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)													ゼラチン	りんご	やまいも(異味)	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	キウイフルーツ	牛肉					くるみ	ごま	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	もも
1 火	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○						○	乳	
	牛乳																									
	山菜のみそ汁			○														●							○	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)
	串炙しつくね(2個)			●		●	●											●	●							小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
	マカロニサラダ			●																						マカロニ(小麦)
2 水	シーザードレッシング			●		●	●											●							小麦、卵、乳、大豆	
	ゆで中華めん			●	○																				小麦	
	牛乳																								乳	
	五目しょうゆラーメン			●									○		●		●	●	●		●		○	●	● 豚肉、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、魚介エキス(さば)、魚醤(片口醤油)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら))	
	じゃがいものそぼろ煮			●									○					●	○		●				豚ひき肉、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)	
7 月	みそトマト(2個)					○	○	○																○	大豆、ほたて貝(貝カルシウム)	
	かわもち(あんこ)			○		○	○																	○		
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○						○		
	牛乳																								乳	
	とり団子汁	○	○	●		○	○					○	○			●	●	○	○	○	○	○	○	○	とり団子(鶏肉、豚肉)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さばだし(さば)、煮干いわしだし、煮干エキス、かつおだし、かつおだし)	
8 火	さばのみそ煮																								さば、大豆	
	ゆで野菜(キャベツ、枝豆)																								枝豆(大豆)	
	青じそクリームドレッシング						●																		卵、大豆、梅肉、レモン果汁	
	妻ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○	○					○		
	牛乳																								乳	
9 水	キーマカレー			●								○												○	豚ひき肉、大豆、チーズ(乳)、牛乳(乳)、アップルソース(りんご)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス)	
	大根とコーンのサラダ																									
	かんきつドレッシング			●																					小麦、大豆、醸造酒(りんご)、ゆず果汁、オレンジ果汁(オレンジ)、みかん果汁、レモン果汁、かぼす果汁	
	栗肉入りりんごゼリー			●																					りんごピューレ、りんご果肉、りんご果汁(りんご)	
	ゆでうどん			●	○																				小麦	
10 木	牛乳																								乳	
	なめこ山菜うどん			●								○						●	●	○				○	鶏肉、かまぼこ(タラ子身)、調味料(小麦、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さばだし(さば)、煮干いわしだし、煮干エキス、かつおだし、かつおだし)	
	ねりこみ【青森県津軽地方の郷土料理】			●																					油あげ(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)	
	ワッフルドック(チーズ)			●		●	●																		小麦、卵、乳	
	ごはん			○		○	○						○	○	○	○	○	○						○		
11 金	牛乳																								乳	
	若竹汁	○	○	●										●		●	●							○	豆腐(大豆)、油あげ(大豆)、調味料(小麦、ごま、さば、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さばだし、煮干いわしだし、煮干エキス、かつおだし、かつおだし)	
	ほたて入り厚焼きたまご			○		●	○											●	●	○					卵、大豆、鰹節だし汁、さばだし汁(さば)、ほたて	
	ゆで野菜(ほうれん草、にんじん)			○		○	○																○	○		
	野菜入り和風ドレッシング			●																					小麦、大豆、かつお節エキス、魚醤(ほっけ、すけそうたら)、食酢(りんご)、ブルーベリー	
14 月	りんごパン			●		○	●							○										○	小麦、乳、りんご	
	牛乳																								乳	
	コーンポタージュ			●		○	●																		ベーコン(大豆、豚肉)、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)	
	チキン照り焼き			●																					小麦、大豆、鶏肉	
	せん切りキャベツ			●																					大豆、りんご	
15 火	ごはん			○		○	○																	○		
	牛乳																								乳	
	あさりとおひろみのみそ汁		○																						あさり、豆腐(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)	
	つくねハンバーグ			●		●																		●	小麦、卵、大豆、鶏肉、長いも、カカオ	
	根菜とこんにゃくの炒り煮			●									○											○	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)	
16 水	ごはん			○		○	○																	○		
	牛乳																								乳	
	豆腐とわかめのみそ汁	○	○																						豆腐(大豆)、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)	
	あじの塩焼き	○	○	○		○	○									○	○								あじ	
	ひき肉とキャベツの炒め物			●								○			●	●	●								豚ひき肉、調味料(ごま、魚醤パウダー(ほっけ、すけそうたら))	
17 木	ゆで中華めん			●	○																				小麦	
	牛乳																								乳	
	塩ラーメン			●									○		●		●	●	●				○	○	● 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、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら))	
	れんこんのはさみ揚げ	●	○	●		●	●					○		○	○	○	○							○	○ えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、豚肉、たら	
	生野菜(レタス、きゅうり)			○		○	○																		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	
18 金	和風ごまドレッシング			●																					● 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	
	ごはん			○		○	○																	○		
	牛乳																								乳	
	かに団子と豆腐のすまし汁	○	○	●		○	○																		かに団子(かに、スケソウダラ身)、豆腐(大豆)、調味料(小麦、さば、大豆、かつおふしだし汁、かつお節エキス、かつおエキス、まぐろエキス、さばだし、煮干いわしだし、煮干エキス、かつおだし、かつおだし)	
	しらすずわかめのたまご焼き	○	○	●		○	○					○		○	○	○	○	○						○	小麦、卵、大豆、しらすず、かつおだし	
21 月	細竹と油揚げの炒め物			●																					油あげ(小麦、大豆)、豚肉、枝豆(大豆)、調味料(小麦、大豆)	
	食パン			●		○	●																	○	小麦、乳	
	牛乳																								乳	
	キャベツとたまごのスープ			●		○	○																		いり卵(小麦、卵、大豆)、ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
	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))、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
22 火	ゼネラルレクラーク			○		○	○																		ゼネラルレクラーク	
	ごはん			○		○	○																	○		
	牛乳																								乳	
	豚汁																								豚肉、高野豆腐(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)	
	にしんの照り煮			●						○						○	○						○	○	小麦、大豆、にしん	
23 水	ゆで野菜(ほうれん草、もやし)			○		○	○																		小麦、大豆、りんごピューレ(りんご)、そうだがお削りぶし、さば削りぶし(さば)、かつおぶしエキス、かつおぶしエキス(粉末)	
	青じそドレッシング			●																					● 小麦、大豆、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	
	ごはん			○		○	○																	○		
	牛乳																								乳	
	タイビーエーン		●	●											●		●	●	●						えび、いか、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら))	
24 木	チンジャオロース			●									○		●		●	●	●						豚肉、調味料(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら)、オイスターソース、ほたてエキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうたら))	
	ミニトマト(2個)																									
	甘夏ゼリー																								あまなつ	
	ゆでうどん			●	○																				小麦	
	牛乳																								乳	
25 金	カレーうどん			●																					● 鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、かつお節エキス、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	いかなげト(2個)	○	○																							