

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						
7 火	ニューコッペパン	A	ミネストローネ・チキンウインナー (2個)・ゆで野菜 (アスパラガス・コーン)・ノンオイルイタリアンドレッシング	牛乳、ベーコン、大豆、チキンウインナー	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、アスパラガス、コーン	ニューコッペパン、オリーブ油	850	32.5
		B	かぼちゃのポタージュ・ツナオムレツ・チリコンカーン	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ツナオムレツ、豚ひき肉、牛ひき肉、ミックスビーンズ	かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく	ニューコッペパン	984	39.7
8 水	米飯250g	A	豚すき丼・チキンナゲット・白玉入りフルーツポンチ・アーモンド入り小魚	牛乳、豚肉、高野豆腐、小魚、チキンナゲット	玉ねぎ、しめじ、人参、小松菜	米飯、(こんにゃく) 米油、白玉もち、アーモンド	891	36.8
		B	中華丼・五目野菜の肉団子・黄桃入り杏仁・アーモンド入り小魚	牛乳、豚肉、うずら卵、かまぼこ、小魚、五目野菜の肉団子	しょうが、白菜、人参、たけのこ、干しいたけ、ハインアプル	米飯、杏仁豆腐、アーモンド	870	35.9
9 木	ゆでうどん	A	肉野菜うどん・彩り野菜豆腐・ゆで野菜 (いんげん・コーン)・サウザンアイランドドレッシング・果肉入りりんごゼリー (学配)	牛乳、豚肉、かまぼこ、彩り野菜豆腐	玉ねぎ、人参、長ねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、いんげん、コーン	ゆでうどん、果肉入りりんごゼリー	625	27.4
		B	肉野菜うどん・キャベツ入り平つくね・ミックスベジタブルの炒め物・果肉入りりんごゼリー (学配)	牛乳、豚肉、かまぼこ、キャベツ入り平つくね	玉ねぎ、人参、長ねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、コーン、いんげん、にんにく	ゆでうどん、ごま油、果肉入りりんごゼリー	710	33.3
10 金	米飯230g	A	せんぎり汁・赤魚塩焼・ゆで野菜 (ブロッコリー・人参)・焙煎ごまドレッシング・野菜ふりかけ	牛乳、ひじき、赤魚塩焼	キャベツ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、切干大根、ブロッコリー	米飯、ドレッシング	665	26.1
		B	★だご汁・鯉フライ・生野菜 (キャベツ・きゅうり)・ソース・野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉、油揚げ、鯉フライ	人参、干しいたけ、長ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	米飯、すいとん、米油	837	34.1
13 月	米飯230g	A	豆腐とわかめのみそ汁・白身魚照焼・ひき肉とじゃがいもの炒め物	牛乳、わかめ、豆腐、白身魚照焼、油揚げ、豚ひき肉	人参、長ねぎ、たまご、玉ねぎ	米飯、じゃがいも	732	33.9
		B	いももち汁・いわしの梅醤油煮・ゆで野菜 (小松菜・人参)・和風乳化ドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ、いわしの梅しょう油煮	人参、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、小松菜	米飯、いももち、ドレッシング	765	32.3
14 火	雪人参パン	A	クラムチャウダー・●県産ごぼう入りつくねハンバーグ・ゆで野菜 (カリフラワー・コーン)・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、つくねハンバーグ	にんにく、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、パセリ、カリフラワー、コーン	雪人参パン、じゃがいも、ドレッシング	888	40.5
		B	和風ポトフ・チーズオムレツ・鶏肉となすのトマトソース炒め	牛乳、フランクフルト、チーズオムレツ、鶏肉	玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、なす、ピーマン、トマト、にんにく	雪人参パン、オリーブオイル	900	38.2
15 水	米飯230g	A	豚汁・白身魚塩焼・ふきの炒め物	牛乳、豚肉、高野豆腐、白身魚塩焼、さつまいも	人参、長ねぎ、ごぼう、干しいたけ、ふき、人参	米飯、じゃがいも (こんにゃく)	737	35.2
		B	かき玉スープ・さばみそ煮・ゆで野菜 (切干大根・きゅうり)・県産中華ドレッシング	牛乳、卵、さばみそ煮	人参、小松菜、玉ねぎ、干しいたけ、切干大根、きゅうり	米飯、ごま、ドレッシング	777	29.2
16 木	ゆで中華	A	みそラーメン・ポテトコロッケ・せんキャベツ・ソース・カルシウム強化ウエハース	牛乳、豚肉、なると	もやし、人参、長ねぎ、メンマ、キャベツ	ゆで中華、ごま、ポテトコロッケ、ウエハース	751	29.4
		B	みそラーメン・スコッチエッグ (ハーフ)・三色ごま炒め・カルシウム強化ウエハース	牛乳、豚肉、なると、スコッチエッグ	もやし、人参、長ねぎ、メンマ、いんげん	ゆで中華、ごま、ごま油、ウエハース	779	33.9
17 金	麦ご飯250g	A	ハヤシライス・チャーメンサラダ (揚麺・レタス・きゅうり)・焙煎ごまドレッシング・アップルシャーベット (学配)	液状ヨーグルト、豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、きゅうり、レタス、りんご	麦ごはん、じゃがいも、揚げ麺、ドレッシング	848	25.1
		B	チキンカレー・ツナサラダ (ツナ・いんげん・人参)・焙煎ごまドレッシング・アップルシャーベット (学配)	液状ヨーグルト、鶏肉、スキムミルク、粉チーズ、ツナ	玉ねぎ、人参、いんげん、りんご	麦ごはん、じゃがいも、ドレッシング	892	32.3
20 月	米飯230g	A	山菜みそ汁・あじ煮付・ゆで野菜 (小松菜・コーン)・和風乳化ドレッシング	牛乳、厚揚げ、あじ煮付	ふき、細竹、ぜんまい、えのきたけ、人参、長ねぎ、ごぼう、小松菜、コーン	米飯、ドレッシング	724	29.8
		B	けんちん汁・鮭照焼・ひじきの炒め物	牛乳、鶏肉、豆腐、鮭照焼、ひじき、油揚げ	大根、人参、ごぼう、枝豆	米飯	753	37.8
21 火	食パン	A	ワンタンスープ・ポテト付きささみカツ・せんキャベツ・タルタルソース・いちごジャム	牛乳、豚肉、ポテト付きささみカツ	にら、もやし、人参、キャベツ	食パン、ワンタン、米油、タルタルソース、いちごジャム	810	35.4
		B	えびのクリーム煮・豆腐入りチキンハンバーグ・ゆで野菜 (いんげん・人参) シーザードレッシング・いちごジャム	牛乳、えび、ベーコン、粉チーズ、豆腐入りチキンハンバーグ	ほうれん草、玉ねぎ、コーン、人参、いんげん	食パン、ドレッシング、いちごジャム	874	38.3
22 水	米飯230g	A	じゃがいものみそ汁・ソーセージステーキ・切干大根の炒め物	牛乳、わかめ、ソーセージステーキ、豆腐、ちくわ	人参、玉ねぎ、切干大根	米飯、じゃがいも	769	26.6
		B	つくね汁・しらすとわかめ入り卵巻・生野菜 (レタス・きゅうり)・和風乳化ドレッシング	牛乳、ミニポーク、油揚げ、しらすとわかめ入り卵巻	小松菜、ごぼう、人参、長ねぎ、レタス、きゅうり	米飯、ドレッシング	702	25.1
23 木	ゆでうどん	A	なめこうどん・もちいなり・大根のそぼろ煮・ワッフルドック (学配)	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、豚ひき肉	なめこ、人参、長ねぎ、干しいたけ、大根	ゆでうどん、もち、ワッフルドック	754	30.9
		B	なめこうどん・海鮮かき揚げ・生野菜 (萋わかめ・きゅうり)・ノンオイル青じそドレッシング・ワッフルドック (学配)	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、海鮮かき揚げ、萋わかめ	なめこ、人参、長ねぎ、干しいたけ	ゆでうどん、米油、ドレッシング、ワッフルドック	715	28.7
24 金	米飯230g	A	ごまみそ汁・さんまオレンジ煮・ゆで野菜 (ほうれん草・人参)・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、さんまオレンジ煮	人参、たまご、長ねぎ、ほうれん草	米飯、ごま、ドレッシング	799	31.1
		B	せんべい汁・白身魚みそ焼・●たけのこの炒め物	牛乳、鶏肉、白身魚みそ焼、豚肉	大根、ごぼう、人参、長ねぎ、干しいたけ、細竹	米飯 (こんにゃく)	712	36.3
27 月	米飯230g	A	切干大根のみそ汁・あじ塩焼・肉じゃが	牛乳、豆腐、あじ塩焼、豚肉	切干大根、人参、いんげん、ごぼう、玉ねぎ	米飯、じゃがいも (こんにゃく)	764	31.8
		B	春雨スープ・さば生姜煮・海藻サラダ・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豚肉、さば生姜煮、海藻ミックス	人参、竹の子、チンゲンサイ、きゅうり	米飯、春雨、ドレッシング	781	25.6
28 火	米粉パン	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	玉ねぎ、人参、もやし、干しいたけ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン	米粉パン、米油、マカロニ	997	43.7
		B	コーンポタージュ・チキンフィレオ・生野菜 (キャベツ・きゅうり)・和風ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、チキンフィレオ	コーン、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり	米粉パン、じゃがいも、ドレッシング	899	41.4
29 水	米飯230g	A	●萋わかめとつみれのすまし汁・チキン照焼・ちくわとメンマの炒め物・しそふりかけ	牛乳、たこボール、萋わかめ、豆腐、チキン照焼、ちくわ	人参、長ねぎ、メンマ	米飯 (こんにゃく)	718	34.4
		B	鶏肉と根菜のみそ汁・県産ポークハンバーグ・ゆで野菜 (ほうれん草・もやし)・ポン酢・しそふりかけ	牛乳、鶏肉、ポークハンバーグ	れんこん、ごぼう、人参、長ねぎ、しめじ、ほうれん草、もやし	米飯	731	33.7
30 木	ゆで中華	A	煮干ししょうゆラーメン・春巻・れんこんの炒め物	牛乳、豚肉、なると、煮干し、春巻	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、れんこん	ゆで中華、米油	775	34.7
		B	煮干ししょうゆラーメン・串ざしつくね (2個)・ゆで野菜 (小松菜・コーン)・和風乳化ドレッシング	牛乳、豚肉、なると、煮干し、串ざしつくね	人参、長ねぎ、もやし、メンマ、ほうれん草、コーン	ゆで中華、ドレッシング	705	34.7
31 金	麦ご飯250g	A	四川風マーボー丼・棒ギョウザ・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、大豆、棒ギョウザ	長ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、生姜、モモ、パイン、みかん	麦ご飯、ごま油、カットゼリー	891	30.4
		B	ビビンパ・ねぎ玉焼・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉、ねぎ玉焼	もやし、人参、白菜キムチ、ほうれん草、竹の子、切干大根、マンゴー	麦ご飯、ごま油、杏仁豆腐	858	30.4

献立は都合により変わることがあります。

※ 「果肉入りりんごゼリー」のカラー容器・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)


※ 30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)

※ 「液状ヨーグルト」のカラー容器は、業者が回収します。また、「液状ヨーグルト」は乳アレルギーを含んでいますので、アレルギーのある生徒は注意してください。

◎ **食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずをも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。**


14日(火)A(新メニュー)
●県産ごぼう入りつくねハンバーグ

青森県産のごぼうが入ったつくねハンバーグです。ごぼうは、1000年以上も前に薬草として中国から伝わりました。野菜の中でも食物繊維が多く、水溶性の食物繊維と不溶性の食物繊維がバランス良く含まれています。




24日(金)B
●たけのこの炒め物

たけのこは、大きく分けて孟宗竹(もうそうちく)・淡竹(はちく)・大木たけのこ・根曲がり竹・真竹(まだけ)・四方竹の6種類あります。青森県内では、たけのこが芽を出し始めたころ、雪の重みで根元が曲がってしまうことが由来の「根曲がり竹」が、おもに食べられています。




29日(水)A
●萋わかめとつみれのすまし汁

海藻は、海の野菜ともいわれています。一年中とれるイメージですが、春が旬です。わかめ・ひじき・のり等は、この季節が一番おいしいといわれています。海藻には、食物繊維・カリウム・カルシウムが多く含まれています。



10日(金)B ★だご汁
(福岡県の郷土料理)

「だご汁」は、だんご汁・つんきりだとも呼ばれていて、九州のおふくろの味ともいわれるものです。いりこのだし汁に、小麦粉で作った平たい団子と、肉・野菜を加えて煮て、みそ汁立てやしょうゆ汁立てにした汁物です。給食では、福岡県筑後(ちくご)地方で食べられている、しょうゆ汁立てにしました。




令和元年度5月

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。
* ●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、麦ごはん、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。
詳細は青森市中学校給食センター(TEL: 017-761-7330)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。
* 入れ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、自分で取りたいり、おがすを持ってきている生徒は、安全のため、おがわのほしにお願いいたします。

青森市中学校給食センター

Table with columns for implementation date, menu name, allergen categories (wheat, eggs, etc.), and specific allergen markers (●, ○). Includes menu items like 'New York Pancake', 'Chicken Curry', 'Ramen', etc.

