



8月 こんだてのおしらせ



青森市小学校給食センター

じっしび 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	のみもの	おかずのい						
27 (火)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・焼肉煮 ミニトマト(2こ)	ごはん 米油	牛乳、油あげ ひじき、みそ 高野豆腐、ぶた肉	キャベツ、にんじん 長ねぎ、切り干し大根 玉ねぎ、ピーマン、もやし こんにゃく、ミニトマト	557	22.2	新登場! 丼メニューの日 9月の水曜日は、丼メニューです。(二重下線が引いてあります。)丼ごはんをよそって、その上に具を盛り付けます。食べやすいようにスプーンもつきます。
28 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ねぎたまやき リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、春雨 ドレッシング	牛乳、ぶたひき肉 みそ、とうふ ねぎたまやき	キャベツ、にんじん 長ねぎ、こんにゃく しょうが、きゅうり	620	23.8	
29 (木)	麦ごはん	液状ヨーグルト (フレン)	夏野菜カレー・ツナサラダ ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん	液状ヨーグルト ぶたひき肉 牛乳、チーズ ツナ	玉ねぎ、なす、いんげん かぼちゃ、こんにゃく キャベツ、きゅうり アップルソース	632	19.9	
30 (金)	米粉パン	牛乳	ワンタンスープ・ホキフライ ゆで野菜(大根、にんじん)・ぼん酢	米粉パン ワンタン 米油	牛乳 とり肉 ホキフライ	にんじん、もやし 長ねぎ、干ししいたけ 大根	635	28.9	
2 (月)	ごはん	牛乳	なめことじゃがいものみそ汁・五目きんぴら 昆布入り大豆煮	ごはん じゃがいも さとう、ごま油 ごま	牛乳、とうふ、みそ さつまあげ こんぶ入り大豆	なめこ、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	602	21.8	
3 (火)	ごはん	牛乳	けんちん汁・いわし梅しょうゆ煮 ふきの油炒め	ごはん、ごま油 さとう、米油	牛乳、とうふ さつまあげ いわし梅しょうゆ	大根、にんじん ごぼう、こんにゃく 長ねぎ、ふき	593	26.3	13日は十五夜 十五夜は中国から伝わった行事で、秋の収穫をもちらしてくれた神様に感謝する意味があります。給食では13日に十五夜ゼリーがでます。
4 (水)	ごはん	牛乳	豚丼の具・チーズオムレツ 小松菜ときのこのごま塩炒め	ごはん、でんぷん ごま油、米油 春雨、ごま	牛乳、ぶた肉 チーズオムレツ	もやし、玉ねぎ にんじん、ピーマン 小松菜、竹の子	605	24.9	
5 (木)	ごはん	牛乳	ほたてのみそ汁・チキンメンチカツ ゆで野菜(もやし、ほうれん草、にんじん)・和風乳化ドレッシング	ごはん 米油 ドレッシング	牛乳、ほたて とうふ、みそ チキンメンチカツ	大根、にんじん ごぼう、もやし ほうれん草	639	23.7	
6 (金)	食パン	牛乳	コーンポタージュ・チキン照り焼き きのこソテー	食パン バター でんぷん	牛乳、ベーコン チーズ チキン照り焼き	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ しめじ、えのきたけ 干ししいたけ、竹の子	674	27.4	
9 (月)	ごはん	牛乳	せんべい汁・さば照り焼き ひじきの炒め物	ごはん せんべい 米油	牛乳、とり肉 さば照り焼き ひじき、さつまあげ	大根、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ ごぼう、えだ豆	599	26.0	煮あえっこ 細く切った大根やごぼう、山菜を豆腐と一緒に炒めてしょうゆで味付けし、煮ながら味をしみこませた郷土料理です。お正月や結婚式など大勢の人が集まるときに大鍋で作ってふるまわれます。
10 (火)	ごはん	りんごジュース	米粉麺のスープ・炒めビビンパッ ながいもづけ	ごはん、米粉めん さとう、ごま油 長いもづけ	ミートボール ぶたひき肉 みそ	りんごジュース、白菜 干ししいたけ、長ねぎ もやし、ぜんまい ほうれん草、にんじん	551	15.9	
11 (水)	ごはん	牛乳	天津丼の具・シューマイ(2こ) ゆで野菜(もやし、にんじん)・和風ごまドレッシング	ごはん、でんぷん ごま油、さとう ドレッシング	牛乳、たまご えび、ぶた肉 かまぼこ シューマイ	にんじん、竹の子 長ねぎ、干ししいたけ もやし、えだ豆	632	28.4	
12 (木)	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク・ごぼうサラダ ノンオイルイタリアンドレッシング	ごはん 米油	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん ごぼう、マッシュルーム キャベツ、きゅうり	604	18.4	
13 (金)	コッペパン	牛乳	ミネストローネ・ハンバーグ・せんレタス フレンチドレッシング・十五夜ゼリー(学配)	コッペパン マカロニ、じゃがいも ドレッシング ゼリー	牛乳、ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん トマト、キャベツ レタス	711	28.0	ささげのてんぷ 津軽地方では、いんげんのことを「ささげ」、炒め物のことを「てんぷ」と言います。ですから、「ささげのてんぷ」とは、「いんげんの炒め物」という意味です。
17 (火)	ごはん	牛乳	豆乳豚汁・あじフライ ゆで野菜(キャベツ、コーン)・ソース	ごはん じゃがいも 米油	牛乳、ぶた肉 みそ、豆乳 油あげ、あじフライ	ごぼう、こんにゃく 長ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	696	27.3	
18 (水)	ごはん	牛乳	中華丼の具・ゆで野菜(もやし、にんじん、わかめ) 韓国ナムルドレッシング	ごはん でんぷん ドレッシング	牛乳、ぶた肉 えび、いか うすらたまご かまぼこ、わかめ	白菜、にんじん 竹の子、しょうが いんげん、干ししいたけ もやし	567	26.1	
19 (木)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー・ひじきサラダ 焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、とり肉 粉チーズ ひじき	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン アップルソース	653	20.4	
20 (金)	りんごパン	牛乳	キャベツとコーンのコンソメスープ きのこの和風スパゲティ	りんごパン スパゲティ 米油	牛乳、とり肉 ぶた肉	にんじん、コーン キャベツ、しめじ えのきたけ、こんにゃく しょうが	603	24.0	
24 (火)	ごはん	牛乳	三平汁・五目野菜の甘酢肉団子(2こ) 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも 米油	牛乳、さけ 油あげ、みそ 五目野菜の肉だんご とうふ	しょうが、にんじん 長ねぎ、大根 ごぼう、わらび	619	25.9	今日の青森産品 《青森市産》 こめ(つがるロマン) りんご
25 (水)	ごはん	牛乳	親子丼の具・ショウロンボウ ささげのてんぷ【青森県の郷土料理】・カットりんご(学配)	ごはん、板ふ さとう、米油	牛乳、とり肉 たまご ショウロンボウ	玉ねぎ、にんじん えだ豆、干ししいたけ 平さやいんげん こんにゃく、りんご	619	26.0	
26 (木)	ごはん	液状ヨーグルト (いちご)	大根と厚揚げのみそ汁・たこメンチ揚げ ゆで野菜(白菜、にんじん)・ぼん酢	ごはん 米油	液状ヨーグルト あつあげ みそ、わかめ たこメンチあげ	大根、にんじん 長ねぎ、白菜	536	19.5	《青森県産》 牛乳、パン りんごジュース ほたて、ごぼう、ながいも
27 (金)	米粉パン	牛乳	クラムチャウダー 生野菜(キャベツ、きゅうり)・フレンチドレッシング	米粉パン じゃがいも バター ドレッシング	牛乳、あさり ポークフランク	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	615	25.3	
30 (月)	ごはん	牛乳	僧兵汁・さんま煮魚 もやしとにらの炒め物	ごはん じゃがいも 米油	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ さんまに魚 高野豆腐	白菜、れんこん ごぼう、にんじん こんにゃく、もやし にら、干ししいたけ	628	25.5	《青森県産》 アップルソース

- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。
- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングやマヨネーズは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルトのから容器は、業者が回収します。
- ◆ りんごジュースと液状ヨーグルト以外のから容器は給食センターに返してください。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持っている児童は、安全のため、おかわりはしないようお願いいたします。

- * 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ギーについて記載しています。
- * ●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、麺類、パン類のコンタミネーションは、穀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 青森市小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) 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ギーは、魚、魚類のだし、たこ、貝類、果物類、種実類、きゅうり、里芋です。

B群校
【8月27日(火)～9月10日(火)】

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	キウイフルーツ	カシューナッツ	牛肉	くるみ	ごま	さば	大豆		鶏肉	バナナ	豚肉	もも	りんご	ゼラチン
27 火	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	牛乳						●																	乳	
	せんぎり汁							○										○	●					油揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	焼肉煮			●									○	●			●	○	●				●	豚肉、高野豆腐(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、りんご)	
	ミニトマト(2こ)																								
28 水	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	牛乳						●																	乳	
	マーボー豆腐			●								○	●			●	●	●						豚ひき肉、豆腐(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、スープ(かつお)、オイスターソース、陳皮、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら))	
	ねぎたまやき			●	●									●		●							●	小麦、卵、ごま、大豆、りんご、かつおだし汁	
	リャンバンサンスー																							きゅうり	
中華ドレッシング			●											●		●	●					●	小麦、ごま、大豆、鶏肉、オイスターエキス、醸造酢(りんご)		
29 木	麦ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	液状ヨーグルト(プレーン)						●																	乳	
	夏野菜カレー			●	○	●							○				●	●	○	●	○	○	●	豚ひき肉、牛乳(乳)、アップルソース(りんご)、スプレッドチーズ(乳)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、かつお節エキス)	
	ツナサラダ(ツナ)																		●					きはだまぐろ、大豆	
	ツナサラダ(キャベツ、きゅうり)																							きゅうり	
	ノンオイル青じそドレッシング			●													●	●					●	小麦、大豆、そうだがつお削りぶし、さば削りぶし、かつおぶしエキス、かつおぶしエキス(粉末)、りんごピューレ	
30 金	米粉パン			●	○	●							○	○									○	小麦、乳	
	牛乳						●																	乳	
	ワントンスープ			●									○	●		●	●	●						ワントン(小麦)、鶏肉、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))	
	ホキフライ			●														●						小麦、大豆、ホキ	
	ゆで野菜(大根、にんじん)																								
	ほん酢			●													●	●					●	小麦、大豆、エキス(かつお、鰹節、さば、帆立、あさり、かき)、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁	
2 月	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	牛乳						●																	乳	
	なめことじゃがいもみそ汁							○									○	●					○	豆腐(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、調味料(大豆、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	五目きんぴら	○	○	●	●	○						○	○	●	○	●	○	○	○	○	○	○	○	さつまいも、小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご)、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、ごま)	
	昆布入り大豆煮			●															●					小麦、大豆、かつおぶしエキス	
3 火	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	牛乳						●																	乳	
	けんちん汁			●				○							●	○	●							豆腐(大豆)、調味料(小麦、大豆、ごま、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	いわし梅しょうゆ煮			●					○					○	○	●								小麦、大豆、いわし、梅肉	
	ふきの油炒め	○	○	●	●	○				○				○	○	●							○	さつまいも、小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご)、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)	
4 水	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	牛乳						●																	乳	
	豚丼の具			●									○			●	●	○	●					豚肉、調味料(小麦、大豆、魚介エキス(さば、かつお)、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	チーズオムレツ			●	○	●												●						卵、乳、大豆	
小松菜ときのごま塩炒め			●											●	●	●	●					○	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))		
5 木	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	牛乳						●																	乳	
	ほたてのみそ汁	○	○					○									○	●						ほたて貝、豆腐(大豆、焼成カルシウム(たらやかつおの骨))、調味料(大豆、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	チキンメンチカツ			●	○	○												●	●					小麦、大豆、鶏肉	
	ゆで野菜(もやし、ほうれん草、にんじん)																								
和風乳化ドレッシング			●	●					●								●						小麦、卵、オレンジ、大豆、鰹エキス、みかん果汁		
6 金	食パン			●	○	●							○	○									○	小麦、乳	
	牛乳						●																	乳	
	コーンポタージュ			●	○	●												●	●	●				ベーコン(大豆、豚肉)、無塩バター(乳)、スプレッドチーズ(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	
	きのこソテー			●														●	●	●			○	調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)	
9 月	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	牛乳						●																	乳	
	せんべい汁			●				○	○				○	○	○	○	●	●	○					鶏肉、せんべい(小麦)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)	
	さば照り焼き			●														●	●					小麦、さば、大豆	
	ひじきの炒め物	○	○	●	●	○												●						さつまいも、小麦、卵、大豆、魚肉(すけそうだら)、魚肉エキス(すけそうだら、きびなご)、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)	
10 火	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○				○		
	りんごジュース									○	○												○	りんご	
	米粉麺のスープ			●										●		●	●	●						ミートボール(小麦、大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝))、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))	
	炒めピピンパッ			●								○	●	●	●	●	●						●	豚ひき肉、白菜キムチ(小麦、さば、大豆、りんご、カツオエキス)、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))	
	長いもつけ																						●	長いも、りんご	

【裏面へ続きます】

☆☆☆ 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は少ないので、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ギーについて記載しています。
- * ●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、麺類、パン類のコンタミネーションは、穀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 青森市小学校給食センター (TEL: 017-766-5890) 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ギーは、魚、魚類のだし、たこ、貝類、果物類、種実類、きゅうり、里芋です。

B群校

【9月11日(水)～9月30日(月)】

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	キウイフルーツ	カシューナッツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば		大豆	バナナ	豚肉	もも	りんご	ゼラチン
11 水	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	牛乳						●																	○	乳
	天津丼の具	●	●	●	●					●			○	●		●	○	●		●			○	●	スクランブルエッグ(卵、乳、大豆、ゼラチン)、えび、豚肉、かまぼこ(タラサリ身)、枝豆(大豆)、調味料(小麦、ごま、大豆、レモン果汁、オレンジ果汁、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら、かきエキス、ほたてエキス)、かき)
	シウマイ(2こ)	○	○	●	○	○							○	○	○		●	○	○	●				○	小麦、大豆、豚肉
	ゆで野菜(もやし、にんじん)																								
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	
12 木	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	牛乳						●																		乳
	ハッシュドポーク			●	○	●						○					●	●	●	○			○		豚肉、ソテーオニオン(大豆)、調味料(小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉)、赤ワイン(ぶどう)
	ごぼうサラダ	○	○	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		きゅうり
ノンオイルイタリアンドレッシング																		●	●					鶏肉、豚肉、魚醤(ほっけ、すけとうたら)	
13 金	ニューコッペパン			●	○	●							○	○									○	○	
	牛乳						●																		乳
	ミネストローネ			●	○	○												●	●	●			○		マカロニ(小麦)、ベーコン(大豆、豚肉)、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	ハンバーグ																	●	●	●					大豆、鶏肉、豚肉、焼成カルシウム(ほたて貝)、ワイン(ぶどう)、ココア
	せんれtas																								
	フレンチドレッシング																								レモン果汁
十五夜ゼリー																								みかん果汁、ブルーベリー果汁、オレンジ	
17 火	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	牛乳						●																		乳
	豆乳豚汁												○					●	○	●					豚肉、油揚げ(大豆)、豆乳(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)
	あじフライ			●															●						小麦、大豆、あじ
	ゆで野菜(キャベツ、コーン)																								
ソース																								魚醤(片口鰯)、かつお節エキス、オイスターエキス、パインアップル、ワインビネガー(ぶどう)	
18 水	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	牛乳						●																		乳
	中華丼の具	●	●	●	●							○	●		●	●	●	●	○				○	豚肉、えび、うずら卵(卵)、いか、かまぼこ(タラサリ身)、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)、魚介エキス(ほっけ、すけとうたら、かきエキス、ほたてエキス)、かき)	
	ゆで野菜(もやし、にんじん、わかめ)	○	○																						
韓国ナムルドレッシング			●														●	●	●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	
19 木	麦ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	牛乳						●																		乳
	チキンカレー			●	●							○						●	●	●	○	○	●		鶏肉、牛乳(乳)、粉チーズ(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
	ひじきサラダ																								
焙煎ごまドレッシング			●	●											●		●							小麦、卵、ごま、大豆	
20 金	りんごパン			●	○	●									○	○							●	○	小麦、乳、りんご
	牛乳						●																		乳
	キャベツとコーンのコンソメスープ			●									○						●	●	●				鶏肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
	きのこの和風スパゲティ			●									○						●	●	●				スパゲティ(小麦)、豚肉、調味料(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)
24 火	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	牛乳						●																		乳
	三平汁																●	●							サケ、油揚げ(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)
	五目野菜の甘酢肉団子(2こ)																		●	●	●		●		大豆、鶏肉、豚肉、りんごジュース
	煮あえっこ【青森県の郷土料理】	○	○	●	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		豆腐(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)
25 水	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	牛乳						●																		乳
	親子丼の具			●	●							○		○	●	●	○								鶏肉、液卵(卵)、枝豆(大豆)、板ふ(小麦)、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)
	シヨウロンボウ			●													●	●	●	●					小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、オイスターソース
	ささげのでんぷ【青森県の郷土料理】			●	○	○												●	○	○	○	○	○	○	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)
カトリりんご										○	○												●	りんご	
26 木	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	液状ヨーグルト(いちご)						●																		乳、いちご果汁
	大根と厚揚げのみそ汁	○	○					○									○	●							厚揚げ(大豆)、調味料(大豆、かつおのふしだし汁、かつお節粉末、かつお節エキス、かつおパウダー)
	たこメンチ揚げ	○	●	○	○	○						○	○	○	○	○	○	○	○	○			○		小麦、大豆、助宗鱈すり身、たこ
	ゆで野菜(白菜、にんじん)																								
ほん酢			●															●	●			●		小麦、大豆、エキス(かつお、鰹節、さば、帆立、あさり、かき)、りんご酢、ゆず果汁、すだち果汁	
27 金	米粉パン			●	○	●							○	○									○	○	
	牛乳						●																		乳
	クラムチャウダー	○	○	●	●							○							●	●	●				あさり、ポークフランクフルト(豚肉)、ソテーオニオン(大豆)、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)
	生野菜(キャベツ、きゅうり)																								きゅうり
フレンチドレッシング																								レモン果汁	
30 月	ごはん			○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○			○		
	牛乳						●																		乳
	僧兵汁			○									○						●	○	●		○	○	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)
	さんま煮魚			●																●					小麦、大豆、さんま、かつおエキス
もやしとにらの炒め物			●																●					高野豆腐(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)	

☆☆☆ 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。☆☆☆