



青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生（ピーナッツ）・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

青森市アレルギー対応食のメニュー

B群校

食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

保護者の皆様の負担が軽くなります！！

10月から給食費が無償化となりました

◆◆青森市小学校給食センター◆◆

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	ひとこと	
	主食	のみもの	おかずのい					
3 (月)	ごはん		たこボールスープ・米粉ギョウザ(2こ) ひじきサラダ・アレルギー対応和風ドレッシング ブルーベリーゼリー	ごはん、サラダ油 ドレッシング ゼリー	たこボール、ぶた肉 米粉ギョウザ ひじき	白菜、竹の子、にんじん 長ねぎ、干しいたけ きゅうり、コーン	<p>目の愛護デー</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は思っている以上に疲れているかもしれません。バランスの良い食事を基本に、目の疲れを取ってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。</p> <p>給食ではブルーベリーゼリーが、3日にあります。</p>  <p>目を大切に！</p>	
4 (火)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応さばみそ煮 豚肉とメンマの炒め物	ごはん、いもち ごま油、ごま さとう	とり肉、油あげ さばみそに、ぶた肉	にんじん、大根、ごぼう 長ねぎ、メンマ、しめじ		
5 (水)	米粉めん		みそコーンラーメン・手作りかぼちゃコロッケ ゆで野菜(大根、きゅうり)・アレルギー対応和風ドレッシング	米粉めん、ごま ごま油、さとう コーンフレーク でんぷん、サラダ油 ドレッシング	ぶた肉、みそ	長ねぎ、キャベツ、コーン メンマ、にんじん、しょうが 干しいたけ、にんにく、大根 かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり		
6 (木)	ごはん		八杯豆腐【青森県の郷土料理】・鶏肉とれんこんの炒め物 アレルギー対応ポークウインナー(2こ)	ごはん、でんぷん ごま、さとう ごま油	とうふ、とり肉 ポークウインナー	えのきたけ、干しいたけ にんじん、長ねぎ れんこん、いんげん		
7 (金)	米粉食パン		さつまいもポターージュ・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(キャベツ、コーン)・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン さつまいも ドレッシング	とり肉、豆乳 ソーセージステーキ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、コーン		
11 (火)	ごはん		根菜入り鶏団子ときのこのみそ汁 アレルギー対応彩り野菜豆腐・五目きんぴら	ごはん、ごま ごま油、さとう	とりだんご 油あげ、みそ 彩り野菜とうふ ぶた肉	しめじ、もやし、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく、平さやいんげん		
12 (水)	米粉めん		天ぷらうどん・ちくわと野菜の手作りかき揚げ 白菜と小松菜のおひたし(しょうゆ)	米粉めん、米粉 でんぷん、サラダ油	とり肉、油あげ ちくわ	にんじん、長ねぎ、ふき ぜんまい、えのきたけ、細竹 玉ねぎ、白菜、小松菜		
13 (木)	ごはん		肉じゃが・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ にんじんしりしり	ごはん、じゃがいも さとう、ごま油 サラダ油	ぶた肉、ツナ ごぼう入りつくねハンバーグ	玉ねぎ、にんじん こんにゃく		
14 (金)	米粉食パン		白菜とベーコンの豆乳スープ・米粉マカロニミートソース炒め アレルギー対応黒糖大豆	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油	ベーコン、豆乳 ぶたひき肉、大豆 黒とう大豆	白菜、にんじん、小松菜 玉ねぎ、マッシュルーム トマト、にんにく		
17 (月)	ごはん		豚汁・アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ パリパリ大根サラダ・アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、みそ チキンハンバーグ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん ごぼう、長ねぎ、きゅうり 切り干し大根、コーン		<p>八杯豆腐 【青森県の郷土料理】</p> <p>八杯豆腐の名前の由来は、「八杯おかわりするほど美味しい」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。</p> <p>豆腐を拍子木切りにし、だし汁としょうゆで味つけをして、でんぷんでとろみをつけたり、た北地方の郷土料理です。</p> <p>給食ではこの八杯豆腐が、6日にあります。</p> 
18 (火)	ごはん		わかめスープ・炒めビビンパ カットりんご(早生ふじ)	ごはん、ごま さとう、ごま油	とり肉、とうふ わかめ なると、ぶたひき肉 みそ	にんじん、長ねぎ、もやし 干しいたけ、ほうれん草 ぜんまい、りんご		
19 (水)	米粉めん		煮干ししょうゆラーメン・アレルギー対応ポテト付きささみカツ 小松菜とにんじんのおひたし(しょうゆ)	米粉めん、サラダ油	ぶた肉、なると にほし粉 ポテト付きささみカツ	長ねぎ、もやし、メンマ 干しいたけ、小松菜 にんじん		
20 (木)	ごはん		しょうがみそおでん・ひき肉と白菜の炒め物 アレルギー対応韓国のり	ごはん、さとう ごま油、でんぷん	ちくわ、たこボール がんもどき、こんぶ みそ、ぶたひき肉 高野とうふ、のり	大根、にんじん、こんにゃく しょうが、白菜、ピーマン		
21 (金)	米粉食パン		米粉マカロニのコンソメスープ・アレルギー対応海鮮ハンバーグ ゆで野菜(小松菜、にんじん、コーン) アレルギー対応フレンチドレッシング・りんごジャム	米粉食パン 米粉マカロニ ドレッシング ジャム	とり肉 海せんハンバーグ	しめじ、にんじん、玉ねぎ 小松菜、コーン		
24 (月)	ごはん	りんごジュース	さつまいものみそ汁・さば塩焼き 切り干し大根の炒め物	ごはん、さつまいも サラダ油 さとう	油あげ、みそ、ちくわ さば塩焼き	りんごジュース、小松菜 にんじん、長ねぎ 干しいたけ、切り干し大根		
25 (火)	ごはん		ポークカレー・ゆで野菜(ブロッコリー、コーン、にんじん) アレルギー対応フレンチクリーミードレッシング	ごはん、じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、豆乳	にんじん、玉ねぎ アップルソース ブロッコリー、コーン		
26 (水)	米粉めん		きつねうどん・手作りメンチカツ コーン入りマッシュポテト	米粉めん、さとう コーンフレーク でんぷん、サラダ油 じゃがいも	油あげ、とり肉 なると、豆乳 チキンハンバーグ	えのきたけ、細竹、ふき ぜんまい、にんじん、長ねぎ コーン、玉ねぎ、パセリ		
27 (木)	ごはん		ねりごまみそ汁・ます塩焼き ずき昆布の炒め煮	ごはん、ごま サラダ油、さとう	とり肉、みそ、こんぶ ます塩焼き、ぶた肉	大根、小松菜、にんじん ごぼう、こんにゃく		
28 (金)	米粉食パン		ポトフ・ツナサラダ アレルギー対応マヨネーズソース・いちごジャム	米粉食パン じゃがいも マヨネーズソース ジャム	ポークフランクフルト ツナ	にんじん、玉ねぎ、しめじ キャベツ		
31 (月)	ごはん		厚揚げと山菜のみそ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね にんじんと春雨の炒め物・アレルギー対応かぼちゃプリン	ごはん、春雨 さとう、サラダ油 プリン	あつあげ、みそ キャベツ入り平つくね ぶたひき肉 高野とうふ	ふき、ぜんまい、えのきたけ 細竹、にんじん、長ねぎ ごぼう		

10月13日の「肉じゃが」は、堤小学校、横内小学校、甲田小学校、大野小学校の6年生に人気のメニューです。

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆りんごジュースの容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。