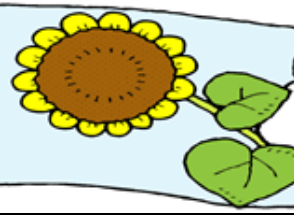


8・9月



# こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和5年度

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	のみのもの	おかずのい						
24 (木)	丸パン	牛乳	ワンタンスープ・オムレツ 鶏肉のケチャップ炒め	丸パン ワンタン サラダ油	牛乳 オムレツ とり肉	にら、白菜、長ねぎ にんじん、干ししいたけ キャベツ、玉ねぎ にんにく	小 484 中 575	小 21.8 中 25.5	夏が旬の野菜たち 夏に旬を迎える野菜を 夏野菜と呼びます。 暑さが厳しい季節です が、夏野菜にはビタミン や水分がたくさんふくま れているので、夏バテ予 防にぴったりの食材で す。 給食でもたくさんの夏 野菜が登場します。どれ が夏野菜か探しながら食 べてみてください。
25 (金)	ごはん	牛乳	春雨スープ・ポークシュウマイ (2個) チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま油 サラダ油、でん粉	牛乳、シュウマイ ぶた肉	コーン、白菜、にんじん チンゲン菜、たけのこ ピーマン、しょうが にんにく	小 545 中 721	小 23.2 中 28.8	
28 (月)	ごはん	(小) 濃味ヨーグルト (いちご) (中) 牛乳	長いもすいとん・さばみそ煮 わかめサラダ・中華ドレッシング	ごはん 長いもすいとん ドレッシング	牛乳、とり肉 さばみそ煮 わかめ 液状ヨーグルト	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、きゅうり	小 539 中 716	小 23.0 中 29.5	
29 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ・鶏肉ときくらげの中華炒め 五目野菜の甘酢肉団子 (2個)	ごはん、ごま ごま油、でん粉	牛乳、わかめ とうふ、とり肉 五目野菜のあまず 肉だんご	にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、きくらげ ピーマン、玉ねぎ にんにく、しょうが	小 551 中 685	小 21.8 中 25.7	
30 (水)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツ杏仁	麦ごはん あんにとろろ	牛乳、ぶた肉 チーズ	ズッキーニ、にんにく さやいんげん、マンゴー かぼちゃ、なす、玉ねぎ アップルソース、パイン	小 628 中 868	小 19.7 中 27.5	
31 (木)	ごはん	牛乳	わかめと大根のみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ 野菜ときのこの和風あんかけソース	ごはん でん粉、さとう	牛乳、とうふ、わかめ 油あげ、みそ とうふ入りチキン ハンバーグ	大根、にんじん 長ねぎ、白菜 玉ねぎ、しめじ	小 564 中 692	小 18.8 中 23.4	
1 (金)	ごはん	牛乳	たこ団子汁・中華風たまご巻き さんぴらごぼう	ごはん、ごま さとう、でん粉 ごま油	牛乳、たこだんご とうふ、みそ、ぶた肉 中華風たまご巻き	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう こんにゃく	小 544 中 683	小 23.3 中 27.8	
4 (月)	ごはん	(小) りんご ジュース (中) 牛乳	鶏肉と白菜の豆乳スープ・キャベツ入り平つくね 野菜と春雨の炒めもの	ごはん じゃがいも 春雨 サラダ油	牛乳、とり肉 豆乳、みそ キャベツ入り平つくね	にんじん、白菜 キャベツ、玉ねぎ りんごジュース	小 541 中 717	小 15.2 中 25.5	おいしいなつやさいをたべよう!  煮あえっこ 【青森県の郷土料理】 煮あえっこは、青森県 の下北・南部地方の郷土 料理で、大根やにんじん を細長く切り、豆腐や油 揚げ、山菜などと煮込む めて作ります。 青森県の伝統を感じな がらいただきます。
5 (火)	ごはん	牛乳	トックスープ・たれつき肉団子 (2個) 大根と厚揚げの炒め煮	ごはん、トック さとう、サラダ油 でん粉	牛乳、とうふ たれつき肉だんご あつあげ	玉ねぎ、白菜 干ししいたけ 長ねぎ、大根 さやいんげん	小 574 中 716	小 19.9 中 23.0	
6 (水)	ごはん	牛乳	ひじきと豆腐のみそ汁・ビッグシュウマイ マーボーなす	ごはん、さとう でん粉、ごま油	牛乳、ひじき、とうふ 油あげ、みそ、大豆 ビッグシュウマイ ぶたひき肉	キャベツ、にんじん なす、にんにく しょうが、長ねぎ	小 554 中 707	小 24.3 中 29.5	
7 (木)	丸パン	牛乳	コーンポタージュ・チーズオムレツ ジャーマンポテト	丸パン、じゃがいも バター	牛乳、とり肉 チーズオムレツ ポークウインナー	玉ねぎ、にんじん コーン、パセリ	小 616 中 733	小 26.6 中 30.9	
8 (金)	ごはん	牛乳	根菜のみそ汁・さんまみぞれ煮 すき昆布の炒めもの	ごはん、じゃがいも さとう、サラダ油 でん粉	牛乳、みそ さんまみぞれに すき昆布、油あげ ぶた肉	玉ねぎ、大根 にんじん、ごぼう 長ねぎ、こんにゃく	小 571 中 716	小 22.3 中 27.2	
11 (月)	ごはん	牛乳	いももち汁・照り焼きハンバーグ 切り干し大根のバターしょうゆ炒め	ごはん、いももち バター	牛乳、とり肉 油あげ、ちくわ てりやきハンバーグ	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ 切り干し大根 こんにゃく、コーン	小 608 中 746	小 24.2 中 28.0	
12 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク フルーツ杏仁	麦ごはん じゃがいも サラダ油 あんにとろろ	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム マンゴー、パイン	小 664 中 895	小 20.9 中 26.3	
13 (水)	ごはん	牛乳	肉じゃが・ほっけ塩焼き パリパリ大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	ごはん、じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳、ぶた肉 ほっけしおやき	玉ねぎ、にんじん こんにゃく、えだ豆 切り干し大根 きゅうり	小 581 中 728	小 28.8 中 32.9	
14 (木)	ナン	牛乳	チキンボールスープ ドライカレー・角チーズ	ナン さとう	牛乳、チキンボール ぶたひき肉、大豆 チーズ、角チーズ	にんじん、コーン キャベツ、しめじ パセリ、玉ねぎ なす、トマト	小 568 中 694	小 28.5 中 34.7	
15 (金)	ごはん	牛乳	豆腐と大根のみそ汁・チキン竜田揚げケチャップ煮 豚ひき肉と春雨の炒めもの	ごはん 春雨、ごま サラダ油、さとう	牛乳、とうふ みそ、ぶたひき肉 チキンたつたあげ ケチャップに	大根、にんじん 長ねぎ、玉ねぎ 干ししいたけ	小 608 中 751	小 24.5 中 28.2	
19 (火)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショウロンボウ リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でん粉、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ ショウロンボウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 625 中 802	小 23.2 中 29.5	
20 (水)	ごはん	牛乳	三平汁・厚焼きたまご 鶏肉のスタミナ炒め	ごはん、じゃがいも サラダ油、さとう でん粉	牛乳、さけ 油あげ、みそ、とり肉 あつやきたまご	しょうが、大根 にんじん、長ねぎ キャベツ、ピーマン 玉ねぎ、にんにく	小 574 中 739	小 26.3 中 34.3	
21 (木)	丸パン	牛乳	大根としめじのコンソメスープ パンネ入りラタトゥイユ・りんごゼリー	丸パン、パンネ オリーブオイル りんごゼリー	牛乳 とり肉	大根、玉ねぎ にんじん、しめじ なす、ズッキーニ トマト、にんにく	小 496 中 596	小 22.1 中 26.6	
22 (金)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・にしん照り煮 鶏肉の和風野菜炒め	ごはん サラダ油 でん粉	牛乳、とうふ 油あげ、みそ にしんてりに とり肉	なめこ、大根 にんじん、キャベツ 玉ねぎ、コーン	小 571 中 700	小 25.3 中 29.3	
25 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも マスカットゼリー	牛乳、とり肉 スキムミルク チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース にんにく、もも パイン	小 631 中 848	小 23.4 中 29.6	
26 (火)	ごはん	(小) 濃味ヨーグルト (ブルーベリー) (中) 牛乳	あさりと小松菜のみそ汁・いわし梅しょうゆ煮 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん、じゃがいも サラダ油	牛乳、あさり みそ、油あげ、とうふ いわし梅しょうゆに 液状ヨーグルト	小松菜、にんじん 大根、わらび	小 533 中 718	小 24.7 中 30.8	
27 (水)	ごはん	牛乳	けんちん汁・さんぴら肉団子 (2個)・おおかふりかけ ゆで野菜(きゅうり、キャベツ、にんじん)・パンパンジードレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	牛乳、とうふ 油あげ、 おおかふりかけ さんぴら肉だんご	大根、ごぼう にんじん、きゅうり 干ししいたけ キャベツ、長ねぎ	小 535 中 660	小 19.6 中 22.6	
28 (木)	ピタパン	牛乳	ミネストローネ・たれ付きチキンハンバーグ ホットポテトチーズサラダ	ピタパン さとう じゃがいも	牛乳、とり肉 チーズ、豆乳 たれ付きチキン ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト コーン、パセリ	小 560 中 590	小 26.9 中 28.4	
29 (金)	ごはん	牛乳	ねりごま中華みそ汁・ひじき入り鶏つくね ふきの炒めもの・十五夜ゼリー	ごはん、ごま サラダ油 さとう、でん粉 十五夜ゼリー	牛乳、とうふ 油あげ、みそ ぶた肉 ひじき入りとりつくね	大根、にんじん 長ねぎ、ふき こんにゃく	小 602 中 733	小 22.3 中 25.7	

- ◆青森市の給食には【そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願ひします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。★下線のメニューは、浪岡 中学校3年生のアンケートより人気のあったメニューです。

こんだてのおしらせ(アレルゲンつき)

\* 青森市の給食には【そば、蕎麦(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、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)
ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、同一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ります。
\* ●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、雑穀、パン類のコンタミネーションは、製造過程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 青森市浪岡中学校給食センター (TEL: 0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns for meal type (e.g., 24, 25, 28, 29, 30, 31, 1, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29), dish name (e.g., 丸パン, 牛乳, ウンタンスープ), allergen indicators (●, ○), and allergen categories (魚の種別, 貝類, 果物類, 種実類).

☆☆☆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、おかわりはいらないようにお願いします。☆☆☆