

青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）・やまいも』を
 全て使用しない献立です。

中学校

令和8年度 4月分

食物アレルギー対応食 学校給食献立一覧表

青森市小学校給食センター

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
	主食	飲み物	おかず類			
8 水	米飯230g		キムチスープ・アレルギー対応きんぴら包み焼き こんにやくとメンマの炒め物 アレルギー対応お祝いクレープ	豚肉、豆腐 きんぴら包み焼き	白菜キムチ、人参 竹の子、メンマ	米飯 ごま油 (こんにやく) サラダ油 お祝いクレープ
9 木	米粉麺		みそラーメン・アレルギー対応なすのポテトグラタン チンゲン菜のビーンズ炒め	豚肉、なると 鶏肉 ミックスビーンズ	メンマ、もやし、人参 長ねぎ、しょうが、にんにく チンゲン菜	米粉麺 ごま油 なすのポテトグラタン サラダ油
10 金	米飯250g		豚丼・アレルギー対応キャベツ入り平つくね（ソース味） 県産りんごゼリー入りフルーツボンチ	豚肉、油揚げ キャベツ入り平つくね	玉ねぎ、人参、白菜 しょうが、黄桃、みかん パイ	米飯 春雨 りんごゼリー
13 月	米飯250g		ハッシュドポーク・小松菜とコーンの炒め物・パイ缶	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、小松菜 コーン、パイ	米飯 じゃがいも サラダ油
14 火	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応ポークウインナー（2個） ミートソース米粉マカロニ	豚肉 ポークウインナー 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、パプリカ	米粉食パン 米粉マカロニ サラダ油
15 水	米飯230g		つくね汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜（ほうれん草、人参） アレルギー対応棒々鶏ドレッシング	ミートボール、豆腐 さばみそ煮	人参、しめじ、長ねぎ ほうれん草	米飯 ドレッシング
16 木	米粉麺		山菜うどん・手作りかぼちゃコロッケ れんこんの炒め物・アレルギー対応豆乳バナナコッタ	鶏肉、油揚げ なると	人参、長ねぎ、ぜんまい 細竹、えのきだけ、わらび きくらげ、かぼちゃ、玉ねぎ れんこん、しょうが	米粉麺 米粉パン粉 サラダ油 ごま油 豆乳バナナコッタ
17 金	米飯250g		鶏肉の甘辛丼・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 黄桃入りアレルギー対応豆乳デザート	鶏肉 海鮮ハンバーグ	切り干し大根、玉ねぎ 人参、小松菜、干しいだけ 長ねぎ、しょうが、黄桃	米飯 豆乳デザート
20 月	米飯230g		いもちち汁・手作りホキ照り焼き わかめサラダ（わかめ、きゅうり） アレルギー対応中華ドレッシング	豚肉、油揚げ ホキ、わかめ	人参、大根、干しいだけ 長ねぎ、しょうが、きゅうり	米飯 いもち ドレッシング
21 火	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応チキンとポークのハンバーグ ミックスベジタブルソテー・いちごジャム	豚肉、大豆 チキンとポークのハン バーグ	玉ねぎ、人参、トマト コーン、グリーンピース	米粉パン じゃがいも サラダ油 いちごジャム
22 水	米飯230g		トックスープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ ゆで野菜（菜の花、キャベツ） アレルギー対応焙煎ごまドレッシング	鶏肉 ポテト付きささみカツ	人参、玉ねぎ、もやし メンマ、菜の花、キャベツ	米飯 トック ごま油、サラダ油 ドレッシング
23 木	米粉麺		しょうゆラーメン・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ジャーマンポテト	豚肉 なると 彩り野菜豆腐 ベーコン	もやし、小松菜、人参 メンマ、玉ねぎ	米粉麺 じゃがいも サラダ油
24 金	米飯250g		中華丼・アレルギー対応五目野菜の肉団子 黄桃入りみかんゼリー	豚肉 いか、なると 五目野菜の肉団子	しょうが、白菜、人参 玉ねぎ、黄桃	米飯 ごま油 みかんゼリー
27 月	米飯230g		厚揚げと山菜のみそ汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 豚肉と玉ねぎのしょうが炒め	厚揚げ いわしごまみそ煮 豚肉	ぜんまい、細竹、えのきだけ わらび、きくらげ、大根 人参、長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、パプリカ、しょうが	米飯
28 火	米粉食パン		白菜のクリーム煮・アレルギー対応ハンバーグ ゆで野菜（フロコリー、人参） アレルギー対応焙煎ごまドレッシング	鶏肉 豆乳 ハンバーグ	白菜、玉ねぎ、人参 フロコリー	米粉食パン ドレッシング
30 木	米飯250g		チキンカレー・春雨サラダ（春雨、きゅうり） アレルギー対応中華ドレッシング・黄桃缶	鶏肉	玉ねぎ、人参、きゅうり 黄桃	米飯 じゃがいも サラダ油 春雨 ドレッシング

★学校給食がより学校生活の楽しみの一つとなるように、年度初めの1週間程度を「学校給食元気もりもりウィーク」として生徒に人気の献立を取り入れています。

◆青森市の給食には【くるみ、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、バナナ、魚卵】を使用していません。

◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。

◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに

◆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の以外は食べないでください。

返してください。

◆献立は都合により変更することがあります。

◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

★4月からの学校給食費をお知らせします★

《給食1食当たりの額》

【小学校】令和8年4月～ 348円

【中学校】令和8年4月～ 428円