



11月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて			おにも エネルギーのもとになる食品	おにも 体をつくる食品	おにも 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						
1 (水)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・ひじき入り鶏つくね 糸こんにやくとメンマの炒め物	ごはん さとう、ごま油	牛乳、あつあげ わかめ、みそ ひじき入りとりつくね ぶたひき肉	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ メンマ、こんにやく	553	23.6	希望献立アンケート
2 (木)	ごはん	牛乳	肉団子と根菜のみそ汁 いわし梅しょうゆ煮・ふきの炒め物	ごはん さとう、ごま油	液状ヨーグルト ミートボール、みそ 油あげ、さつまあげ いわし梅しょうゆに	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ ぶき、こんにやく	535	24.5	6年生対象の希望献立 アンケートを4月に実施し、 献立に取り入れています。
6 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・チーズ入りデミグラスソースハンバーグ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)・サウザンアイランドドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉、わかめ みそ、油あげ チーズ入りハンバーグ	玉ねぎ、にんじん コーン、長ねぎ キャベツ	577	21.7	11月 8日 チキン照り焼き
7 (火)	ごはん	牛乳	春雨中華スープ ショールンポー・チンジャオロースー	ごはん 春雨、ごま油 でんぷん	牛乳 なると、ぶた肉 ショールンポー	にんじん、白菜 干しいたけ、長ねぎ 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	530	23.7	11月16日 マーボー豆腐
8 (水)	ごはん	牛乳	せんぎり汁・チキン照り焼き ゆで野菜 (もやし、きゅうり、にんじん)・焼餃ごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、こんぶ 油あげ、みそ チキン照り焼き	白菜、にんじん 切り干し大根、長ねぎ もやし、きゅうり	524	19.4	11月27日 杏仁フルーツ
9 (木)	ごはん	牛乳	せんべい汁・さばみそ煮 ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん せんべい 米油、でんぷん	牛乳 とり肉、油あげ さばみそに ぶたひき肉	大根、にんじん、ごぼう 長ねぎ、干しいたけ キャベツ、ピーマン しょうが	619	26.9	15日(水)は、 ふるさと産品給食の日
10 (金)	ニュー コッペパン	牛乳	キャベツとウィンナーのコンソメスープ 豆腐入りチキンハンバーグ・マカロニサラダ・マヨネーズ	ニューコッペパン マカロニ マヨネーズ	牛乳 ポークウィンナー チキンハンバーグ	キャベツ、玉ねぎ にんじん、しめじ きゅうり	651	24.3	うらめしやの【給食たより】に詳しく 載せています。 ぜひ、ご覧 ください。
13 (月)	ごはん	牛乳	大根となめこのみそ汁 豚キムチ丼の具・プリン (学配)	ごはん ごま油、プリン	牛乳 油あげ、とうふ みそ、ぶた肉	大根、なめこ、にんじん 長ねぎ、しょうが、白菜 チンゲン菜、メンマ こんにやく、玉ねぎ	588	21.2	とよはれて います。
14 (火)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・コーン入り焼豚ポークシューマイ (2C) ゆで野菜 (切り干し大根、にんじん、きゅうり)・中華ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると うすらたまご コーン入りポークシューマイ	メンマ、もやし、にんじん 長ねぎ、干しいたけ 切り干し大根、きゅうり	534	28.0	ほたてのたまごみそ煮 【青森県の郷土料理】
15 (水)	ごはん	牛乳	長いもすいとん汁・カットりんご (学配) 八甲田牛と県産豚肉のすき焼き煮	ごはん 長いもすいとん さとう、米油	牛乳 とり肉、牛肉 ぶた肉、あつあげ	大根、にんじん、長ねぎ 白菜、ごぼう こんにやく、りんご	534	21.8	あおもりけんさん 青森県の津軽地方や東北 地方で、昔から食べられて きた郷土料理です。津軽地 方では【貝焼きみそ】、下 北地方では【みそかやき】
16 (木)	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ごま付き小魚 ツナとわかめのサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん さとう、でんぷん ごま油、ごま	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ ツナ、わかめ、小魚	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、もやし、コーン	604	26.6	あおもりけんさん 【青森市産】 米(まっしぐら)
17 (金)	米粉パン	牛乳	コーンと豆のポターージュ 県産照り焼きハンバーグ・野菜ソテー	米粉パン じゃがいも バター、米油	牛乳、チーズ、きんとき豆 青大豆、白いんげん豆 大豆、とり肉、ハンバーグ ポークウィンナー	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ キャベツ、玉ねぎ	668	29.7	あおもりけんさん 【青森県産】 牛乳・りんごジュース パン・中華めん
20 (月)	ごはん	牛乳	いなか汁・ヨーグルト (学配) ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳、ぶた肉 油あげ、ほたて たまご、とうふ みそ、ヨーグルト	大根、にんじん こんにやく ほうれん草、長ねぎ	532	23.6	あおもりけんさん 【青森市産】 米(まっしぐら)
21 (火)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ ホイコーロー・黒糖大豆	ごはん ワンタン ごま油、さとう	牛乳 とり肉、ぶた肉 みそ、黒とう大豆	チンゲン菜、もやし にんじん、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ、竹の子 ピーマン、しょうが	531	24.3	あおもりけんさん 【青森県産】 牛乳・りんごジュース パン・中華めん
22 (水)	ごはん	牛乳	いもちち汁・ねぎ玉焼き・はいがふりかけ ゆで野菜 (小松菜、コーン、にんじん)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん いもちち ドレッシング ふりかけ	牛乳 とり肉、油あげ ねぎたま焼き	白菜、にんじん、ごぼう 長ねぎ 小松菜、コーン	546	19.6	あおもりけんさん 【青森県産】 牛乳・りんごジュース パン・中華めん
24 (金)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・きんぴらごぼう 五目野菜の甘酢肉団子 (1~3年: 1C・4年~職員: 2C)	ごはん さとう、ごま油 米油	牛乳 とうふ、油あげ みそ、さつまあげ 五目野菜の肉だんご	大根、にんじん 干しいたけ、こんにやく 長ねぎ、ごぼう	582	21.0	あおもりけんさん 【青森市産】 米(まっしぐら)
27 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも、米油 あんことうふ	牛乳 とり肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース おうとう、パイナップル	637	20.5	あおもりけんさん 【青森県産】 牛乳・りんごジュース パン・中華めん
28 (火)	ごはん	りんごジュース	キムチスープ チャプチェ・角チーズ	ごはん ごま油、春雨 さとう	ぶた肉、とうふ みそ、ぶたひき肉 角チーズ	りんごジュース、白菜 もやし、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン	524	16.2	あおもりけんさん 【青森県産】 牛乳・りんごジュース パン・中華めん
29 (水)	ごはん	牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁・にしん照り煮 ゆで野菜 (白菜、コーン、にんじん)・ノンオイル青じそドレッシング	ごはん	牛乳、油あげ とうふ、みそ にしん照りに	小松菜、もやし にんじん、長ねぎ 白菜、コーン	559	22.0	あおもりけんさん 【青森県産】 牛乳・りんごジュース パン・中華めん
30 (木)	ごはん	牛乳	さつま汁・豚肉と厚揚げの甘辛炒め ももゼリー (学配)	ごはん さつまいも さとう、米油 ゼリー	牛乳 とり肉、みそ ぶた肉、あつあげ	大根、にんじん こんにやく、長ねぎ しょうが、玉ねぎ、コーン	638	25.3	あおもりけんさん 【青森県産】 牛乳・りんごジュース パン・中華めん

◆ こんだては都合により変更する場合があります。

◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 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。

八甲田牛を味わおう!



八甲田牛は、日本短角種という品種で、黒毛和牛と同じ【和牛】に分類されます。赤身が多いため、しっかりと噛みごたえと肉本来のおいしさが味わえます。



15日(水)のすき焼き煮に
つかっているため、よく味わ
っててくださいね。



- * 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。
(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、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ギーです。○は同一工場、製造ラインで利用されるなどの理由により、アレルギーが含まれる可能性があるもので、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、パン類のアレルギーは、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 教育委員会事務局学校給食課 (TEL:017-718-1864) にお問い合わせください。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)												その他		果物類	種実類																	
		えび	かに	小麦	そば	卵	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレング	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉			豚肉	鶏肉	さば	大豆	魚介	バナナ	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	魚卵	たまご	里芋	よもぎ	魚類	その他
1	水	ごはん																																
		牛乳					●																											
		厚揚げと大根のみそ汁	○	○																														
		ひじき入り鶏つくね			●																													
2	木	ごはん																																
		牛乳					●																											
		液体ヨーグルト(プレーン)						●																										
		肉団子と根菜のみそ汁	○	○																														
6	月	ごはん																																
		牛乳					●																											
		どさんこ汁	○	○																														
		チーズ入りデミグラスソースハンバーグ					●																											
7	火	ごはん																																
		牛乳					●																											
		春雨中華スープ					●																											
		ショーロンポー					●																											
8	水	ごはん																																
		牛乳					●																											
		せんざり汁					●																											
		チキン照り焼き					●																											
9	木	ごはん																																
		牛乳					●																											
		せんべい汁	○	○																														
		さばみそ煮					○																											
10	金	ごはん																																
		牛乳					●																											
		キャベツとウィンナーのコンソメスープ					●																											
		豆腐入りチキンハンバーグ					●																											
13	月	ごはん																																
		牛乳					●																											
		大根となめこのみそ汁					○																											
		豚キムチ丼の具					●																											
14	火	ごはん																																
		牛乳					●																											
		五目しょうゆラーメン					●																											
		コーン入り県産ポークシューマイ(2こ)	○	○																														
15	水	ごはん																																
		牛乳					●																											
		長いもすいとん汁					●																											
		八甲田牛と県産豚肉のすき焼き煮					●																											
16	木	ごはん																																
		牛乳					●																											
		マーボー豆腐					●																											
		ツナとわかめのサラダ(ツナ)					○																											
17	金	ごはん																																
		牛乳					●																											
		コーンと豆のポタージュ					●																											
		県産照り焼きハンバーグ	○	○			●																											
20	月	ごはん																																
		牛乳					●																											
		いなかに汁					●																											
		ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	○	○			●																											
21	火	ごはん																																
		牛乳					●																											
		ワンタンスープ					●																											
		ホイコーロー					●																											
22	水	ごはん																																
		牛乳					●																											
		いもち汁	○	○			●																											
		ねぎ玉焼き					●																											

こんだてのおしらせ(アレルギーつき)

- * 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。(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、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ギーです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルギーが含まれる可能性があるもので、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、パン類のアレルギーは、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 教育委員会事務局学校給食課(TEL:017-718-1864) にお問い合わせください。

実施日	こんだて	特定原材料(表示義務)																魚類	その他 貝類	果物類	種実類																
		えび	かに	小麦	そば	卵	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレング	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま					さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まいたけ	もも	やまいも	長芋	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	
24 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					
	牛乳					●																															
	みそけんちん汁																●		●																		食用油
	五百円菓の甘納肉団子(1~3年:1コ・4年~児童:2コ)																		●	●	●																りんごジュース
27 月	きんぴらごぼう	●																	●																		
	魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー																																				
	麦ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	牛乳																																				
28 火	チキンカレー	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	杏仁フルーツ																																				
	杏仁フルーツ																																				
	貝カルシウム(ほたて貝)																																				りんご
29 水	りんごジュース																																				
	キムチスープ	●											○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	チャブチエ	●																																			
	角チーズ																																				
30 木	魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー																																				
	魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末、かつお節エキス)、かつおパウダー																																				
	魚醤(カタクチイワシ)																																				
	りんご																																				

☆☆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。☆☆