



青森市単独給食実施校

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	牛乳	おかず						
1 (金)	ごはん	牛乳	あさり ^{あさり} と白菜 ^{白菜} のみそ汁 ^{みそ汁} ・チキン ^{チキン} 照り焼き ^{照り焼き} ひき肉 ^{ひき肉} とにんじん ^{にんじん} の炒め物 ^{炒め物}	ごはん、春雨、さとう、ごま油	牛乳、あさり、みそ油あげ、とうふ、チキン照り焼き、ふたひき肉	白菜、にんじん、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ	575	24.6	たら汁 【青森県の郷土料理】
4 (月)	麦ごはん	牛乳	わかめ ^{わかめ} スープ ^{スープ} ・炒め ^{炒め} ビビンパ ^{ビビンパ} ッ みかんゼリー ^{みかんゼリー} (学配)	麦ごはん、さとう、ごま油、ゼリー	牛乳、わかめ、とうふ、ふたひき肉、みそ	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、白菜、長ねぎ、もやし、ほうれん草、ぜんまい、にんにく、しょうが	555	20.5	まだらは、青森県を代表する冬の魚です。捨てるところがほとんどない魚で、内臓やアラなども使った【たらのじゃっば汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。給食では、冬の味覚のた
5 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそ ^{みそ} ラーメン ^{ラーメン} ・シュウマイ ^{シュウマイ} (2こ) ゆで野菜 ^{ゆで野菜} (大根、にんじん)・焙煎 ^{焙煎} ごまドレッシング ^{ごまドレッシング}	ゆで中華めん、ドレッシング	牛乳、ふた肉、なると、みそ、シュウマイ	にんじん、メンマ、キャベツ、長ねぎ、大根	553	24.0	らの身を使った【たら汁】は青森県の津軽・下北地方の郷土料理です。給食では、冬の味覚のた
6 (水)	ごはん	牛乳	五目 ^{五目} 中華 ^{中華} スープ ^{スープ} ・しらす ^{しらす} 入り ^{入り} かき揚 ^{かき揚} げ ゆで野菜 ^{ゆで野菜} (にんじん、もやし)・中華 ^{中華} ドレッシング ^{ドレッシング}	ごはん、春雨、米油、ドレッシング	牛乳、ふた肉、なると、しらす入りかきあげ	メンマ、にんじん、長ねぎ、もやし	556	17.6	らの身を使った【たら汁】を18日に取り入れています。
7 (木)	ごはん	牛乳	かきたま ^{かきたま} みそ汁 ^{みそ汁} ・いわし ^{いわし} しょうが ^{しょうが} 煮 ^煮 キャベツ ^{キャベツ} としめじ ^{しめじ} の炒め物 ^{炒め物}	ごはん、米油	牛乳、たまご、とうふ、みそ、いわししょうが、高野とうふ、ふた肉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、キャベツ、しめじ	634	26.4	冬 ^冬
8 (金)	食パン	牛乳	白菜 ^{白菜} の豆乳 ^{豆乳} スープ ^{スープ} ・プレーン ^{プレーン} オムレツ ^{オムレツ} ・ケチャップ ^{ケチャップ} ほうれん草 ^{ほうれん草} とコーンのバター ^{バター} ソテー ^{ソテー} ・県産 ^{県産} りんご ^{りんご} ジャム ^{ジャム}	食パン、じゃがいも、バター、ジャム	牛乳、ポーク ^{ポーク} フランクフルト ^{フランクフルト} 豆乳 ^{豆乳} 、ベーコン ^{ベーコン} 、プレーン ^{プレーン} オムレツ ^{オムレツ}	白菜、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン	606	24.1	今年 ^{今年} は22日 ^{22日} が冬至 ^{冬至} です。北半球 ^{北半球} では、冬至 ^{冬至} の日 ^日 は、1年 ^{1年} のうちで、一番 ^{一番} 短 ^短 く、夜 ^夜 が長 ^長 い日 ^日 とさ ^さ ら ^ら に長 ^長 くな ^な って ^て い ^い ま ^ま す。冬至 ^{冬至} に ^に 、一 ^一 番 ^番 長 ^長 い日 ^日 とさ ^さ ら ^ら に長 ^長 くな ^な って ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
11 (月)	ごはん	牛乳	キムチ ^{キムチ} スープ ^{スープ} チンジャオ ^{チンジャオ} ロース ^{ロース} ー	ごはん、さとう、とうふ、ごま油	牛乳、とり肉、とうふ、みそ、ふた肉	白菜、にんじん、長ねぎ、竹の子、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、しょうが	501	23.1	今年 ^{今年} は22日 ^{22日} が冬至 ^{冬至} です。北半球 ^{北半球} では、冬至 ^{冬至} の日 ^日 は、1年 ^{1年} のうちで、一番 ^{一番} 短 ^短 く、夜 ^夜 が長 ^長 い日 ^日 とさ ^さ ら ^ら に長 ^長 くな ^な って ^て い ^い ま ^ま す。冬至 ^{冬至} に ^に 、一 ^一 番 ^番 長 ^長 い日 ^日 とさ ^さ ら ^ら に長 ^長 くな ^な って ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
12 (火)	麦ごはん	牛乳	かぼち ^{かぼち} ゃ ^ゃ と ^と ひ ^ひ き ^き 肉 ^肉 の ^の カ ^カ レ ^レ ー ^ー ゆで野菜 ^{ゆで野菜} (キャベツ、きゅうり、コーン) サウザン ^{サウザン} アイ ^{アイ} ランド ^{ランド} ドレッシング ^{ドレッシング}	麦ごはん、ドレッシング	牛乳、ふたひき肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、アップル ^{アップル} ソース ^{ソース} 、きゅうり、コーン	624	20.3	今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
13 (水)	ごはん	牛乳	県産 ^{県産} 根 ^根 菜 ^菜 入 ^入 り ^り 鶏 ^鶏 団 ^団 子 ^子 の ^の み ^み そ ^そ 汁 ^汁 キャベツ ^{キャベツ} 入 ^入 り ^り 平 ^平 つ ^つ く ^く ね ^ね ・す ^す き ^き 昆 ^昆 布 ^布 の ^の 炒 ^炒 め ^め 物 ^物	ごはん、さとう、ごま油	牛乳、とうふ、みそ、根 ^根 菜 ^菜 入 ^入 り ^り た ^た ん ^ん こ ^こ 油 ^油 あ ^あ げ ^げ 、こ ^こ ん ^ん に ^ん く ^く 、キャ ^{キャ} ベ ^ベ ツ ^ツ 入 ^入 り ^り 平 ^平 つ ^つ く ^く ね ^ね さ ^さ つ ^つ ま ^ま あ ^あ げ ^げ	大根、にんじん、しめじ、長ねぎ、こんにゃく	592	21.3	今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
14 (木)	ごはん	牛乳	せんぎ ^{せんぎ} り ^り 汁 ^汁 ・焼 ^焼 肉 ^肉 煮 ^煮 ご ^ご ま ^ま 付 ^付 き ^き 小 ^小 魚 ^魚	ごはん、米油、ごま	牛乳、こ ^こ ん ^ん に ^ん く ^く 、油 ^油 あ ^あ げ ^げ 、み ^み そ、ふ ^ふ た ^た 肉 ^肉 、高 ^高 野 ^野 とう ^{とう} ふ ^ふ 、小 ^小 魚 ^魚	キャベツ、にんじん、切り干 ^{切り干} しい ^{しい} た ^た け ^け 、長 ^長 ねぎ、玉 ^玉 ねぎ、も ^も やし ^{やし} 、こ ^こ ん ^ん に ^ん く ^く 、し ^し ょう ^{ょう} が	506	21.3	今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
15 (金)	ニューコッペパン	牛乳	じゃが ^{じゃが} い ^い も ^も の ^の コ ^コ ン ^ン ソ ^ソ メ ^メ ス ^ス ー ^ー プ ^プ ミ ^ミ ー ^ー ト ^ト ボ ^ボ ー ^ー ル ^ル の ^の デ ^デ ミ ^ミ ソ ^ソ ス ^ス 煮 ^煮 ・角 ^角 チ ^チ ーズ ^{ーズ}	ニューコッペパン、じゃがいも、さとう、米油	牛乳、ポーク ^{ポーク} フランクフルト ^{フランクフルト} 、ミ ^ミ ー ^ー ト ^ト ボ ^ボ ー ^ー ル ^ル 、角 ^角 チ ^チ ーズ ^{ーズ}	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、マ ^マ ッ ^ッ ジュ ^{ジュ} ル ^ル ーム	610	25.9	今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
18 (月)	ごはん	牛乳	たら ^{たら} 汁 ^汁 【青森 ^{青森} 県 ^県 の ^の 郷 ^郷 土 ^土 料 ^料 理 ^理 】 糸 ^糸 こ ^こ ん ^ん と ^と メ ^メ ン ^ン マ ^マ の ^の 炒 ^炒 め ^め 物 ^物 ・は ^は い ^い が ^が ふ ^ふ り ^り か ^か け ^け	ごはん、じゃがいも、ごま油、ふりかけ	牛乳、たら、みそ、ふた肉	しょうが、白菜、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、こんにゃく、メンマ	489	21.0	今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
19 (火)	ゆでうどん	牛乳	きつ ^{きつ} ね ^ね う ^う ど ^ど ん ^ん ・わ ^わ か ^か め ^め サ ^サ ラ ^ラ ダ ^ダ ノン ^{ノン} オ ^オ イル ^{イル} 煮 ^煮 じ ^じ ド ^ド レ ^レ シ ^シ ン ^ン グ ^グ ・チ ^チ ーズ ^{ーズ} ド ^ド ック ^{ック} (学配)	ゆでうどん、チーズドック	牛乳、油あげ、とり肉、なると、わかめ	ふ ^ふ き ^き 、ぜ ^ぜ ん ^ん ま ^ま い ^い え ^え の ^の き ^き た ^た け ^け 、細 ^細 竹 ^竹 、に ^に ん ^ん じ ^じ ん ^ん 、長 ^長 ねぎ、も ^も やし ^{やし} 、コー ^{コー} ン	518	21.4	今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
20 (水)	ごはん	牛乳	な ^な め ^め こ ^こ と ^と 大 ^大 根 ^根 の ^の み ^み そ ^そ 汁 ^汁 ・ほ ^ほ っ ^っ け ^け 塩 ^塩 焼 ^焼 き ^き い ^い も ^も 団 ^団 子 ^子 の ^の そ ^そ ぼ ^ぼ ろ ^ろ 煮 ^煮	ごはん、いもち、さとう	牛乳、とうふ、油あげ、みそ、ほ ^ほ っ ^っ け ^け 塩 ^塩 焼 ^焼 き ^き 、ふ ^ふ た ^た 肉 ^肉	な ^な め ^め こ ^こ 、大 ^大 根 ^根 、に ^に ん ^ん じ ^じ ん ^ん 、長 ^長 ねぎ、し ^し ょう ^{ょう} が ^が 、玉 ^玉 ねぎ、え ^え だ ^だ 豆 ^豆	602	27.1	今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
21 (木)	ごはん	牛乳	豚 ^豚 汁 ^汁 ・ひ ^ひ じ ^じ き ^き の ^の 炒 ^炒 め ^め 物 ^物 き ^き ん ^ん び ^び ら ^ら 肉 ^肉 団 ^団 子 ^子 (1~3年 ^{1~3年} :1こ、4年 ^{4年} ~職 ^職 員 ^員 :2こ)	ごはん、じゃがいも、さとう、ごま油	液 ^液 状 ^状 ヨー ^{ヨー} グ ^グ ルト ^{ルト} 、ふ ^ふ た ^た 肉 ^肉 、み ^み そ、高 ^高 野 ^野 とう ^{とう} ふ ^ふ 、ひ ^ひ じ ^じ き ^き 、き ^き ん ^ん び ^び ら ^ら 肉 ^肉 、だ ^だ ん ^ん ご ^ご 、さ ^さ つ ^つ ま ^ま あ ^あ げ ^げ	大 ^大 根 ^根 、干 ^干 しい ^{しい} た ^た け ^け 、こ ^こ ん ^ん に ^ん く ^く 、え ^え だ ^だ 豆 ^豆 、こ ^こ ぼ ^ぼ う ^う 、に ^に ん ^ん じ ^じ ん ^ん 、長 ^長 ねぎ、し ^し ょう ^{ょう} が	541	21.1	今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 食 ^食 べ ^べ 、ゆ ^ゆ ず ^ず が ^が 入 ^入 っ ^っ た ^た お ^お 嵐 ^嵐 島 ^島 に ^に 入 ^入 る ^る と、重 ^重 い ^い 冬 ^冬 でも ^も 風 ^風 を ^を ひ ^ひ か ^か す ^す 、丈 ^丈 夫 ^夫 な ^な 体 ^体 を ^を つ ^つ く ^く れ ^れ る ^る とい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。今 ^今 月 ^月 は、か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ を ^を 使 ^使 っ ^っ た ^た カ ^カ レ ^レ ー ^ー や ^や ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} を ^を 取 ^取 り ^り 入 ^入 れ ^れ て ^て い ^い ま ^ま す。
22 (金)	米粉パン	牛乳	か ^か ぼ ^ぼ ち ^ち ゃ ^ゃ の ^の ポ ^ポ タ ^タ ー ^ー ジュ ^{ジュ} ・チ ^チ キン ^{キン} ケ ^ケ チャ ^{チャ} ップ ^{ップ}						

