年　組　番・名前

令和5年度8・9月分

【A】

学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

実施日		主食	飲み物		おかず類	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	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
24	木	麦ご飯250g	牛乳	A	ポークカレー・ビーンズサラダ（キャベツ、ミックスビーンズ）・和風乳化ドレッシング・マンゴー缶	牛乳、豚肉 粉チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ、人参、キャベツ マンゴー	麦ご飯 じゃがいも ドレッシング	850	25.6
25	金	米飯230g	牛乳	A	サンラータン・チキン照り焼き・なすのみそ辛炒め	牛乳、鶏肉、豆腐 チキン照り焼き 豚ひき肉	竹の子、人参、玉ねぎ きくらげ、なす、にら	米飯、春雨 ごま油	732	27.0
28	月	米飯230g	牛乳	A	五目中華スープ・棒ギョウザ・チャプチェ	牛乳、なると、豆腐 棒ギョウザ、豚ひき肉	玉ねぎ、人参、にら、竹の子 ピーマン、パプリカ、にんにく	米飯、春雨 ごま油、ごま	731	23.4
29	火	りんごパン	牛乳	A	クラムチャウダー・ツナオムレツ・ゆで野菜（いんげん、コーン）・マヨネーズ	牛乳、あさり、鶏肉 粉チーズ、ツナオムレツ	にんにく、しめじ、玉ねぎ 人参、パセリ いんげん、コーン	りんごパン じゃがいも マヨネーズ	888	33.9
30	水	米飯230g	牛乳	A	いももち汁・◉にしん照り煮・野菜とさつま揚げの炒め物	牛乳、鶏肉 にしん照り煮 さつま揚げ	人参、長ねぎ、ごぼう キャベツ、玉ねぎ ピーマン、パプリカ	米飯、いももち	705	30.0
31	木	米飯230g	牛乳	A	厚揚げと小松菜のみそ汁・つくねハンバーグ・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、厚揚げ つくねハンバーグ	小松菜、長ねぎ カリフラワー、人参	米飯、板ふ ドレッシング	824	32.9
1	金	米飯250g	牛乳	A	マーボー丼・五目野菜の肉団子・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豆腐、豚ひき肉 五目野菜の肉団子	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、パイン	米飯、ごま油 カットゼリー	826	29.2
4	月	米飯230g	牛乳	A	わかめとかにボールのスープ・ソーセージステーキ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・フレンチドレッシング	牛乳、わかめ、豆腐 かにボール ソーセージステーキ	人参、長ねぎ ブロッコリー、コーン	米飯 ドレッシング	694	26.8
5	火	雪人参パン	牛乳	A	ミネストローネ・プレーンオムレツ・アスパラとベーコンの炒め物	牛乳、ウインナー 大豆、プレーンオムレツ ベーコン	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、パセリ アスパラガス	雪人参パン バター	759	30.9
6	水	米飯230g	牛乳	A	ピリ辛みそスープ・クリスピーチキン・茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐 クリスピーチキン 茎わかめ	切り干し大根、白菜キムチ にら、にんにく、きゅうり 人参	米飯 ドレッシング	707	26.2
7	木	米飯230g	牛乳	A	なめこ汁・あじフライ・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・しょうゆ	牛乳、豆腐 油揚げ、あじフライ	なめこ、ほうれん草 もやし、長ねぎ	米飯 サラダ油	739	28.9
8	金	麦ご飯250g	牛乳	A	ハヤシライス・ツナといんげんの炒め物・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク、ツナ	玉ねぎ、人参、いんげん マッシュルーム、コーン パイン	麦ご飯 じゃがいも バター	871	29.4
11	月	米飯230g	牛乳	A	あさりのみそ汁・きんぴら肉団子（2個）・ゆで野菜（ほうれん草、人参）・和風ごまドレッシング	牛乳、あさり、豆腐 きんぴら肉団子	人参、長ねぎ、ほうれん草	米飯、ドレッシング	664	26.7
12	火	ニューコッペパン	牛乳	A	コンソメスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ペンネアラビアータ	牛乳、鶏肉、ベーコン 豆腐入りチキンハンバーグ	玉ねぎ、人参、もやし 長ねぎ、キャベツ、パセリ なす、トマト、にんにく	ニューコッペパン マカロニ、サラダ油	887	34.2
13	水	米飯230g	牛乳	A	さつま汁・ほっけ塩焼き・★治部煮	牛乳、豚肉 ほっけ塩焼き、鶏肉	ごぼう、人参、長ねぎ 竹の子、ほうれん草 干ししいたけ	米飯、さつまいも （こんにゃく） 板ふ	732	35.4
14	木	米飯230g	牛乳	A	坦々スープ・チキンメンチカツ・ホイコーロー	牛乳、豚ひき肉 チキンメンチカツ、豚肉	もやし、メンマ、人参、長ねぎ にんにく、しょうが、キャベツ ピーマン、パプリカ	米飯、ねりごま ごま油、サラダ油	803	31.8
15	金	米飯250g	牛乳	A	豚丼・野菜入りかまぼこ・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉、高野豆腐 野菜入りかまぼこ	玉ねぎ、干ししいたけ、人参 枝豆、しょうが、黄桃	米飯 （こんにゃく） 杏仁豆腐	823	31.9
20	水	米飯230g	牛乳	A	ワンタンスープ・県産ポークハンバーグ・ゆで野菜（小松菜、人参）・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、鶏肉 ポークハンバーグ	もやし、玉ねぎ、竹の子 小松菜、人参	米飯、ワンタン ごま油	670	30.1
21	木	米飯230g	牛乳	A	けんちん汁・さばみそ煮・ひじきの炒め物	牛乳、鶏肉、豆腐 さばみそ煮、ひじき さつま揚げ	大根、人参、ごぼう	米飯 ごま油 サラダ油	735	31.7
26	火	食パン	牛乳	A	かぼちゃポタージュ・チキンフィレオ・ゆで野菜（いんげん、人参）・シーザードレッシング・りんごジャム	牛乳、ベーコン スキムミルク、粉チーズ チキンフィレオ	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ いんげん、人参	食パン ドレッシング りんごジャム	832	36.5
27	水	米飯230g	牛乳	A	せん切り汁・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、ひじき、油揚げ ハンバーグ	白菜、長ねぎ、切り干し大根 ブロッコリー、人参、キャベツ 玉ねぎ	米飯 ドレッシング	723	25.9
28	木	米飯230g	牛乳	A	春雨スープ・厚焼き卵・チンジャオロースー	牛乳、鶏肉 厚焼き卵、豚肉	もやし、人参、長ねぎ にんにく、しょうが、竹の子 ピーマン、パプリカ	米飯、春雨、ごま油	686	27.2
29	金	米飯230g	牛乳	A	キムチスープ・小籠包・こんにゃくとメンマの炒め物・◉十五夜ゼリー（学配）	牛乳、豚肉、豆腐 小籠包	白菜キムチ、人参、にら 玉ねぎ、メンマ	米飯、ごま油 （こんにゃく） 十五夜ゼリー	738	26.5

献立は都合により変わることがあります。

教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、６月から９月までの間、麺類の提供を休止しています。生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

※　「十五夜ゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。
（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

◎　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生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

８月３０日（水） **◉にしん**	８月３１日（木） **野菜の日**	９月２９日（金） **◉十五夜ゼリー**
にしんには神経の興奮状態を鎮めたり骨や歯を強化するカルシウムや、糖質・脂質・たんぱく質をスムーズにエネルギーに変換する働きのあるビタミンＢ群の他、将来の骨粗鬆症に役立つビタミンＤや味覚形成に関わる亜鉛などの栄養が含まれています。 たくさんの栄養が詰まっているにしんをおいしくいただきましょう。 	８月３１日は野菜の日です。「野菜のことをもっと知って欲しい」「野菜と食べて欲しい」という思いで語呂合わせから制定した記念日です。 まだまだ暑い日が続きます。野菜をたっぷり食べて暑い日々を乗り切りましょう。 	「十五夜」とは、満月に当たる旧暦の毎月１５日のことです。月を鑑賞しながらその年の収獲などに感謝をする日本の伝統行事であり、「中秋の名月」とも呼ばれています。十五夜にお供えするススキや団子は穀物の収穫に感謝する意味が込められています。 今年の十五夜は９月２９日です。当日は十五夜にちなみ、「十五夜ゼリー」がついています。

１３日（水）★治部煮（じぶに）（石川県発祥の料理）

石川県に伝わる郷土料理の一つです。主に鴨肉や金沢の特産品である「すだれ麩」、しいたけなどと季節の野菜を煮込んだもので、みりんや酒、醤油、砂糖で味付けされます。鴨肉にはたっぷりと小麦粉をまぶしている場合が多く、全体的にとろみがあるのが特徴です。給食では、鴨肉の代わりに鶏肉、すだれ麩の代わりに板麩が使われています。

令和5年度8・9月

学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）【確定版】

青森市中学校給食センター

＊　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ゲンです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルゲン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、パン類のアレルゲンは、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　中学校給食センター（TEL：017-761-7330）　にお問い合わせください。

※　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生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

実施日		献立名	特定原材料（表示義務）							特定原材料に準ずる（表示の奨励）																	その他							
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類
24日（木）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ポークカレー			●			●									○					●	●		●								●			かつお節エキス			
		ビーンズサラダ（キャベツ、ミックスビーンズ）																				●																	
		和風乳化ドレッシング			●		●							●								●								●						鰹エキス		醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん)	
		マンゴー缶																																				マンゴー	
25日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		サンラータン			●												○		●			●	●		●				●	●			●			焼成カルシウム(鱈、鰹)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		りんご果汁	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		チキン照り焼き			●																	●	●																
		なすのみそ辛炒め			●									○		○	○		●			●	●	○	●				○				●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
28日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		五目中華スープ			●														●			●	●		●					●			●			すけそうたら、いとより、焼成カルシウム(鱈、鰹)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○					○		○			●	●		●					○									
		チャプチェ			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		白胡麻、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
29日（火）	A	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○								ドライアップル	
		牛乳						●																															
		クラムチャウダー	○	○	●			●									○					●	●		●								●				アサリ、ほたてエキスパウダー		
		ツナオムレツ			●		●	○														●	○													ツナ、かつおだし汁(かつお節)			
		ゆで野菜（いんげん、コーン）																																					
		マヨネーズ					●															●								●								醸造酢(りんご)	
30日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		いももち汁			●												○					●	●		○		○	○	○	●						かつおふし			
		にしん照り煮			●																	●														にしん			
		野菜とさつま揚げの炒め物			●														●			●								●						魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)		りんご	植物油脂（ごま）、胡麻
31日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		厚揚げと小松菜のみそ汁			●																	●														かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		つくねハンバーグ			●		●															●	●																着色料(ココア)
		ゆで野菜（カリフラワー、人参）																																					
		サウザンアイランドドレッシング																				●											●					濃縮レモン果汁	
1日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		マーボー丼			●												○		●			●	●		●											焼成カルシウム(鱈、鰹)	オイスターソース		食用ごま油
		五目野菜の肉団子																				●	●		●				●									りんごジュース	
		パイン入りマスカットゼリー																																				ぶどう果汁、パインアップル	
4日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		わかめとかにボールのスープ	○	●	●														●			●	●		●					●			●			焼成カルシウム(鱈、鰹)、スケソウタラすり身、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)
		ソーセージステーキ			○		○	○									○		○			○	●		●		○		○										
		ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）																																					
		フレンチドレッシング																																				濃縮レモン果汁	
5日（火）	A	雪人参パン	○	○	●		○	○	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		ミネストローネ			●												○					●	●		●					●			●							
		プレーンオムレツ	○	○	●		●	○											○			●	○		○				●							かつおだし		りんご酢(りんご)	
		アスパラとベーコンの炒め物			●		○	●														●	●		●								●							
6日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ピリ辛みそスープ			●												○		●		●	●	●		●					●	●			●			焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		りんご	食用植物油脂(ごま)
		クリスピーチキン			●			●														●	●		●														
		茎わかめサラダ（茎わかめ、きゅうり）																																					
		中華ドレッシング																	●			●														かつお節エキス			食用植物油脂(ごま)
7日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		なめこ汁			○		○					○								○	○	●					○		○							焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし			
		あじフライ			●		○	○				○							○	○		●														あじ			
		ゆで野菜（ほうれん草、もやし）																																					
		しょうゆ			●																	●																	
8日（金）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ハヤシライス			●		○	●									○			○		●	●		●		○		○				●						
		ツナといんげんの炒め物						●														●														きはだまぐろ			
		パイン缶																																				パインアップル	
11日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		あさりのみそ汁	○	○																		●														焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし	アサリ		
		きんぴら肉団子（2個）																	●			●	●		●				●									リンゴジュース	ごま、植物油(ゴマ油)
		ゆで野菜（ほうれん草、人参）																																					
		和風ごまドレッシング			●														●			●	●		●					●						かつお節エキス	ほたてエキス		ごま油、ごま
12日（火）	A	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		コンソメスープ			●												○					●	●		●								●							
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○									
		ペンネアラビアータ			●		○	○						○		○			○			●	●	○	●				○				●						
13日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		さつま汁			○							○					○				○	●	○		●		○	○	○							かつおふし、かつおのふし			
		ほっけ塩焼き																																		ホッケ			
		治部煮			●		○										○			○		●	●		○		○		○							風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
14日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		坦々スープ			●												○		●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			白ごま、ごま油（ごま）、食用植物油脂(ごま)
		チキンメンチカツ			●		●	○											○			●	●		●					○			●						
		ホイコーロー			●												○		●			●	●		●								●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
15日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		豚丼			●												○					●	○		●														
		野菜入りかまぼこ	○	○	○		○	○														●														魚肉すり身(たら)、魚介エキス(いわし)			
		黄桃入り杏仁						●														●						●									貝カルシウム(ほたて貝)	黄もも	杏仁パウダー
20日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		ワンタンスープ			●												○		●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		県産ポークハンバーグ			●																	●			●														
		ゆで野菜（小松菜、人参）																																					
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●														かつおぶしエキス			

実施日		献立名	特定原材料（表示義務）							特定原材料に準ずる（表示の奨励）																			その他							
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	魚類	貝類	果物類	種実類
21日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		けんちん汁			●							○					○		●		○	●	●		○		○	○	○							焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし			食用ごま油
		さばみそ煮			○			○													●	●													さば			
		ひじきの炒め物			●														○			●														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)、かつおパウダー			
26日（火）	A	食パン	○	○	●		○	●	○	○			○	○			○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○									
		牛乳						●																															
		かぼちゃポタージュ			●		○	●														●	●		●			○	○				●			ほたてエキスパウダー			
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●																
		ゆで野菜（いんげん、人参）																																					
		シーザードレッシング																				●																	
		りんごジャム																											●								りんご		
27日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		せん切り汁										○									○	●													かつおふし、かつおのふし			
		ハンバーグ																				●	●		●														
		ゆで野菜（ブロッコリー、人参）																																					
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																	ごま
28日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		春雨スープ			●												○		●			●	●		●					●			●			魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		厚焼き卵		○	○		●	○														●	○																
		チンジャオロースー	○	○	●												○		●			●	●		●											魚醤（ほっけ、すけとうだら）	かきエキス、ほたてエキス		
29日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		キムチスープ			●												○		●		●	●	●		●				●	●			●			焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつお節エキス、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		りんご	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		小籠包			●														●			●	●		●												かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		こんにゃくとメンマの炒め物			●												○					●	○		●											風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー			
		十五夜ゼリー（学配）			○		○	○						●																							みかん果汁(濃縮還元)、ブルーベリー果汁(濃縮還元)、香料(オレンジ)	