年　　組　　番・名前

令和5年度　6月分

学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

【A】 学校名（浪打・南・油川・横内・新城・甲田・浦町・戸山・三内）

実施日		献立 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）
1	木	米飯230g	牛乳	A	★じゃぶ・チキンフィレオ・すき昆布の炒め物	牛乳、鶏肉、豆腐 油揚げ、チキンフィレオ すき昆布、豚肉	ごぼう、人参、大根 長ねぎ	米飯、ごま、ごま油 （こんにゃく）	704	41.3
2	金	米飯250g	牛乳	A	中華丼・串ざしつくね・ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳、豚肉、うずら卵 えび、かまぼこ 串ざしつくね	しょうが、白菜、人参 竹の子、黄桃、みかん パイン、白桃	米飯、ごま油 カラフルゼリー	767	38.1
5	月	米飯230g	牛乳	A	えび団子入りすまし汁・さばみそ煮・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、えびボール 豆腐、さばみそ煮	人参、しめじ 小松菜、きゅうり 切り干し大根	米飯、ドレッシング	720	34.3
6	火	ニューコッペパン	りんごジュース	A	クラムチャウダー・ツナオムレツ・◉アスパラとベーコンの炒め物	あさり、鶏肉、粉チーズ 白いんげん豆、ベーコン ツナオムレツ、牛乳	りんごジュース、にんにく しめじ、玉ねぎ、人参 パセリ、アスパラガス	ニューコッペパン じゃがいも、バター	837	32.8
7	水	米飯230g	牛乳	A	せんべい汁・ソーセージステーキ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ソーセージステーキ	大根、ごぼう、人参、長ねぎ ブロッコリー、コーン	米飯、汁用せんべい マヨネーズ	717	34.3
8	木	麦ご飯250g	牛乳	A	ブラウンシチュー・ゆで野菜（キャベツ、チンゲン菜）・ノンオイル青じそドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク	玉ねぎ、ごぼう、人参 マッシュルーム、キャベツ チンゲン菜、パイン	麦ご飯	758	32.6
9	金	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、きゅうり）・棒々鶏ドレッシング・ごま付き小魚	牛乳、鶏肉 ポークハンバーグ 小魚	人参、玉ねぎ、竹の子 小松菜、きゅうり	米飯、ワンタン ごま油、ドレッシング ごま	695	40.2
12	月	米飯230g	牛乳	A	鶏団子汁・白身魚照り焼き・ひじきと平さやいんげんの炒め物・ヨーグルト（学配）	牛乳、鶏団子、豆腐 白身魚照り焼き、ひじき 油揚げ、ヨーグルト	大根、人参、長ねぎ 平さやいんげん	米飯、サラダ油	723	37.9
13	火	食パン	牛乳	A	ミネストローネ・県産ポークメンチカツ・茎わかめサラダ（茎わかめ、キャベツ）・フレンチドレッシング・県産りんごジャム	牛乳、大豆 ポークフランクフルト 茎わかめ ポークメンチカツ	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、パセリ キャベツ	食パン、サラダ油 ドレッシング りんごジャム	828	35.8
14	水	米飯230g	牛乳	A	ごまみそ汁・県産ほたて入り厚焼きたまご・肉じゃが・果肉入りりんごゼリー（学配）	牛乳、豆腐、豚肉 ほたて入り厚焼きたまご	人参、長ねぎ、たもぎたけ 玉ねぎ	米飯、ねりごま じゃがいも、（こんにゃく） 果肉入りりんごゼリー	774	36.0
15	木	麦ご飯250g	牛乳	A	チキンカレー・チンゲン菜とコーンの炒め物・りんご缶	牛乳、鶏肉、粉チーズ 豚肉	玉ねぎ、人参、アップルソース チンゲン菜、コーン、りんご しめじ	麦ご飯 じゃがいも	831	38.0
16	金	米飯230g	牛乳	A	モロヘイヤと卵のスープ・棒ギョウザ・竹の子の炒め物	牛乳、たまご、豚肉 棒ギョウザ	モロヘイヤ、玉ねぎ、人参 竹の子、ピーマン、パプリカ にんにく、しょうが	米飯、ごま油	664	30.7
21	水	米飯250g	牛乳	A	豚すき丼・チキンナゲット・黄桃入り杏仁	牛乳、豚肉 高野豆腐 チキンナゲット	玉ねぎ、しめじ、人参 小松菜、黄桃	米飯、サラダ油 杏仁豆腐 （こんにゃく）	805	38.9
26	月	米飯230g	牛乳	A	山菜汁・いわし梅しょうゆ煮・ゆで野菜（いんげん、コーン）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豆腐、油揚げ いわし梅しょうゆ煮	ふき、細竹、ぜんまい えのきたけ、人参、大根 いんげん、コーン	米飯 ドレッシング	709	34.2
27	火	りんごパン	牛乳	A	野菜ボールスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ラタトゥイユ	牛乳、野菜ボール、鶏肉 豆腐入りチキンハンバーグ	人参、もやし、ほうれん草 玉ねぎ、なす、ピーマン パプリカ、トマト、にんにく	りんごパン サラダ油	792	40.9
28	水	米飯230g	牛乳	A	豚汁・県産たれ付き肉団子（２個）・ゆで野菜（小松菜、人参）・和風乳化ドレッシング	牛乳、豚肉、高野豆腐 たれ付き肉団子	長ねぎ、ごぼう、白菜 小松菜、人参	米飯、じゃがいも ドレッシング	719	36.2
29	木	米飯230g	牛乳	A	どさんこ汁・ほっけ塩焼き・◉八甲田牛とごぼうのそぼろ炒め	牛乳、鶏肉 ほっけ塩焼き 牛ひき肉、大豆	人参、コーン、長ねぎ ごぼう、しょうが	米飯、じゃがいも ごま （こんにゃく）	759	43.7
30	金	米飯230g	牛乳	A	キムチスープ・ひじき入り鶏つくね・こんにゃくとメンマの炒め物	牛乳、豚肉、豆腐 ひじき入り鶏つくね	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）	712	38.0

献立は都合により変わることがあります。

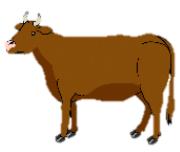
教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、６月から９月までの間、麺類の提供を休止しています。生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

※　「ヨーグルト」「果肉入りりんごゼリー」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）

※　「りんごジュース」のカラ容器は、業者が回収します。

※　２日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと。）

◎　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。

6日（火） **◉アスパラガス**	14日（水） **ふるさと産品給食の日**	29日（木） **◉八甲田牛**
アスパラガスは、今が旬の茎を食べる野菜です。 アスパラガスは、ギリシャ語やラテン語で「新芽」を意味する言葉から名前が付けられたといわれています。 アスパラガスに多く含まれているアスパラギン酸は、うまみ成分の一つですが、疲労回復にも役立ちます。 	6月は食育月間です。6月は、食育月間にちなみ、特に青森県産品を多く取り入れています。 給食では、できるだけ地産地消を心がけています。生産者に感謝してふるさとの恵みを味わいましょう。 	八甲田牛は、稀少な地方特定品種「日本短角種」に分類されます。肉質が赤身主体なのが特徴で、この赤身に旨味がたっぷりとつまっています。 貴重な八甲田牛を、味わっていただきましょう。 

１日（金）★じゃぶ　（鳥取県の郷土料理）

じゃぶは、鳥取県の郷土料理です。正月や冠婚葬祭など人が集まる時に大鍋で調理し、ふるまわれました。
現在のように肉が簡単に手に入らない時代には、自家用の鶏で料理する貴重なごちそうでした。
肉の代わりに、旬の魚が使われたり、地域によっては、牛肉や豚肉を使うところもあるそうです。
「じゃぶ」とは、豆腐・野菜を煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくるのに由来しています。また、余りものという意味もあり、余った野菜をごった煮する料理だからという説もあります。

令和5年度6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
1日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		じゃぶ			●												○					●	●		○		○	○	○							焼成カルシウム(鱈、鰹)、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			
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●															
		すき昆布の炒め物			●												○		●			●	○		●													白胡麻、食用ごま油
2日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		中華丼	●	○	●		●	○									○		●			●	●		●								●			魚肉(スケトウダラ)、ハモエキス、魚醤(いわし)、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	オイスターエキス、ホタテエキス		食用植物油(ごま)、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		串ざしつくね			●		●	●														●	●															
		ゼリー入りフルーツポンチ			○		○	○		○			○		○				○			●		○			●		●	○								りんご果汁(濃縮)、ぶどう果汁(濃縮)、もも果汁(濃縮)、黄桃、白桃、みかん、パインアップル	
5日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		えび団子入りすまし汁	●		●		○	○				○									●	●														魚肉（たらすり身）、焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおのふし、かつおだし（かつお節、かつおエキス）、かつお節エキス、合わせだし（かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干いわし）、煮干エキス、かつおエキス			
		さばみそ煮			○			○													●	●													さば			
		ゆで野菜（切り干し大根、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)
6日（火）	A	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○			○	○			○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○								
		りんごジュース											○		○									○			○		●									りんご	
		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		りんご酢（りんご）	
		アスパラとベーコンの炒め物			●		○	●														●	●		●								●						
7日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		せんべい汁			●				○								○		○			●	●		○		○	○	○	●						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			
		ソーセージステーキ			○		○	○									○		○			○	●		●		○		○										
		ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）																																				
		マヨネーズ					●															●							●								醸造酢(りんご)	
8日（木）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		ブラウンシチュー			●		○	●									○			○		●	●		●		○	○	○				●						
		ゆで野菜（キャベツ、チンゲン菜）																																				
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●													かつおぶしエキス			
		パイン缶																																			パインアップル	
9日（金）	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、きゅうり）																																				
		棒々鶏ドレッシング																	●			●																ごま（すりごま、ねりごま）
		ごま付き小魚	○	○	●			○	○	○				○				○	●			●													かたくちいわし			ごま
12日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		鶏団子汁			○		○	○				○					○		○		○	●	●		●		○		○					●		かつおふし、かつおのふし			
		白身魚照り焼き			●																	●													すけそうだら、魚醤油（かたくちいわし）			
		ひじきと平さやいんげんの炒め物			●		○	○									○		○			●	○		○		○	○	○							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			
		ヨーグルト（学配）						●																						●								
13日（火）	A	食パン	○	○	●		○	●	○	○			○	○			○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○								
		牛乳						●																														
		ミネストローネ			●			○									○		○	○		●	●		●				○	●			●						
		県産ポークメンチカツ			●		○	○											○			●	●		●													
		茎わかめサラダ（茎わかめ、キャベツ）																																				
		フレンチドレッシング																																			濃縮レモン果汁	
		県産りんごジャム																												●							りんご	
14日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		ごまみそ汁										○							●		○	●													かつおふし、かつおのふし			ねりごま
		県産ほたて入り厚焼きたまご	○	○	○		●	○				○					○		○			●	○		○				○	○						鰹だし	ほたて(貝紐)		
		肉じゃが			●												○					●	○		●											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			
		果肉入りりんごゼリー（学配）																												●							りんごピューレ、りんご果肉、りんご果汁、香料(リンゴフレーバー)		
15日（木）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		チキンカレー			●			●									○					●	●		●		○		●				●			かつお節エキス		りんご	
		チンゲン菜とコーンの炒め物			●												○					●	●		●								●						
		りんご缶																												●							りんご	
16日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		モロヘイヤと卵のスープ			●		●												●		○	●	●		●					●			●			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
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○					○		○			●	●		●					○									
		竹の子の炒め物			●		○										○		●	○		●	●		●		○		○				●			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
21日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		豚すき丼			●												○				●	●	○		●											かつおだし（かつお節、かつおエキス）、かつお節エキス、合わせだし（かつお節、かつお、まぐろエキス、さば節、煮干いわし）、煮干エキス、かつおエキス、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			
		チキンナゲット			●														○			●	●		●													
		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
26日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																														
		山菜汁			●		○					○								○	○	●					○		○							焼成カルシウム(鱈、鰹)、かつおふし、かつおのふし			
		いわし梅しょうゆ煮			●							○							○		○	●													いわし		梅肉ペースト	
		ゆで野菜（いんげん、コーン）																																				
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																ごま
27日（火）	A	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○			○	○			○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○							ドライアップル	
		牛乳						●																														
		野菜ボールスープ			●																	●	●		●					●			●			いとよりすり身、かつお節エキス			
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○									
		ラタトゥイユ			●									○		○	○		○			●	●	○	●				○				●					オリーブオイル	

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
28日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		豚汁															○					●	○		●		○	○	○							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			
		県産たれ付き肉団子（２個）			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○						かつお節調味液			
		ゆで野菜（小松菜、人参）																																					
		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)	
29日（木）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○				○	○									
		牛乳						●																															
		どさんこ汁						●				○					○				○	●	●		○											いわしの煮干し			
		ほっけ塩焼き																																		ホッケ			
		八甲田牛とごぼうのそぼろ炒め	○	○	●		○	○	○			○					●		●	○	○	●	○	○	○		○		○	○						鰹節エキス			白胡麻
30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
		ひじき入り鶏つくね			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○									
		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			