

10月

こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和3年度

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	のりもの	おかずのい						
1 (金)			どさんこ汁、豚丼の具 なしゼリー	ごはん じゃがいも でんぷん、米油 なしゼリー	牛乳、とり肉 わかめ、みそ 高野どうふ ぶた肉	にんじん、玉ねぎ コーン、ピーマン 糸こんにゃく 干しいたけ	小 618 中 786	小 24.9 中 30.7	浪岡城スープ ～ 19日 ～ 青森市浪岡地区では、 パサラコーンの栽培を おこなっています。普通 のコーンより手間をかけ て大切に育てられた コーンは、とても甘いの が特徴です。「浪岡城 スープ」は、パサラコー ンを使った中華スープ で、昔々、お城があり、 人々が賑わっていたで あろう様子を表現した創 作料理です。
4 (月)			いもち汁、さばのみそ煮 ちくわと野菜の炒め物	ごはん いもち、米油 でんぷん、さとう	とり肉、油あげ さばのみそに ちくわ	にんじん、大根 ごぼう、長ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ もやし、にんにく	小 692 中 836	小 26.7 中 30.6	
5 (火)			コーンポタージュ、ハンバーグ 野菜たっぷりハンバーグソース	ごはん じゃがいも 米油	牛乳、とり肉 粉チーズ、チーズ ハンバーグ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ピーマン	小 756 中 948	小 28.7 中 35.1	八杯汁【青森県の郷土料理】 中華風たまご巻き、豚肉の甘辛みそ炒め
6 (水)			八杯汁【青森県の郷土料理】 中華風たまご巻き、豚肉の甘辛みそ炒め	ごはん でんぷん、米油 さとう	牛乳、とうふ 中華風たまごまき ぶた肉、みそ	まいたけ、干しいたけ にんじん、長ねぎ コーン、玉ねぎ ピーマン	小 563 中 748	小 19.4 中 25.7	
7 (木)			キャベツとほうれん草のコンソメスープ パンネきのこのクリームソース、ブルーベリーゼリー	りんごパン じゃがいも、米油 バター ブルーベリーゼリー パンネ	ベーコン、チーズ	キャベツ、にんじん ほうれん草、コーン パセリ、しめじ 玉ねぎ、干しいたけ	小 658 中 843	小 24.3 中 30.2	チキンカレー フルーツあんぱん
8 (金)			チキンカレー フルーツあんぱん	麦ごはん じゃがいも あんぱんどうふ	牛乳、とり肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース にんにく、もも パイン、みかん	小 702 中 937	小 23.0 中 28.3	
11 (月)			肉じゃが、春雨ときくらげの中華みそ炒め りんごとお米のプリン	ごはん じゃがいも さとう、春雨 ごま油 りんごとお米のプリン	牛乳、ぶた肉 ぶたひき肉、みそ	玉ねぎ、にんじん 糸こんにゃく、えだ豆 もやし、きくらげ、にら しょうが	小 641 中 809	小 25.0 中 30.3	八杯汁【青森県の郷土料理】 ～ 6日 ～ 青森県佐井村の郷土 料理です。しいたけで しをと、豆腐を入れて とろみをつけたすまし汁 で、「あまりにもおいしい ので八杯にも食べる」とい うことから八杯汁とよば れているそうです。
12 (火)			ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 たれ付きチキンハンバーグ、ホットポテト豆腐チーズサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳、とうふ みそ、とうにゅう たれつき チキンハンバーグ チーズ、ベーコン	にんじん、玉ねぎ ほうれん草、長ねぎ パセリ	小 640 中 821	小 23.2 中 28.7	
13 (水)			豚汁、いわしの梅しょうゆ煮 もやしとメンマの炒め物	ごはん	牛乳、ぶた肉 高野どうふ、みそ いわしの うめしょうゆに	にんじん、ごぼう 大根、白菜、メンマ 糸こんにゃく、もやし 干しいたけ、長ねぎ	小 603 中 768	小 29.6 中 36.6	ハッシュドポーク アセロラジュレ入りフルーツポンチ
14 (木)			ちからうどん、もちいなり ポーククランクと野菜のチーズ炒め、ヨーグルト(中のみ)	ゆでうどん 米油、さとう もちいなり	牛乳、とり肉 ポーククランク チーズ、油あげ ヨーグルト	にんじん、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ コーン、玉ねぎ	小 590 中 745	小 21.7 中 28.2	
15 (金)			ハッシュドポーク アセロラジュレ入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも アセロラジュレ	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト アップルソース もも、パイン、みかん	小 582 中 746	小 19.9 中 24.3	マーボー豆腐、ショウロンポー リャンパンサンスー、中華ドレッシング
18 (月)			マーボー豆腐、ショウロンポー リャンパンサンスー、中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ ショウロンポー 液状ヨーグルト	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 561 中 775	小 21.8 中 28.8	
19 (火)			浪岡城スープ、津軽のいかメンチ【青森県の郷土料理】 ほうれん草のピリ辛中華ごま炒め	ごはん 春雨、米油 ごま油、さとう ごま	牛乳、とり肉 いかメンチ みそ	白菜、長ねぎ コーン、ふき ほうれん草、にんじん もやし	小 655 中 797	小 21.4 中 25.5	豆腐ボールとメンマの中華スープ ピピンパ、パンナコッタ
20 (水)			豆腐ボールとメンマの中華スープ ピピンパ、パンナコッタ	ごはん、ごま油 さとう パンナコッタ	牛乳、とうふボール ぶたひき肉 高野どうふ みそ	白菜、メンマ、にんじん 長ねぎ、白菜キムチ 切り干し大根、もやし こまつな、干しいたけ にんにく	小 651 中 823	小 26.3 中 32.8	
21 (木)			かぼちゃポタージュ、照り焼きチキン ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)、マヨネーズ	ピタパン マヨネーズ	牛乳、とり肉 照り焼きチキン	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり、かぼちゃ	小 623 中 751	小 26.3 中 31.7	僧兵汁、キャベツ入り平つくね ゆで野菜(もやし、にんじん)、野菜入り和風ドレッシング
22 (金)			僧兵汁、キャベツ入り平つくね ゆで野菜(もやし、にんじん)、野菜入り和風ドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ、みそ キャベツ入り 平つくね	にんにく、にんじん 長ねぎ、糸こんにゃく 大根、もやし	小 573 中 741	小 20.2 中 28.7	
25 (月)			わかめスープ、たれ付きかに玉 キムチと豚肉の炒め物	ごはん さとう でんぷん	牛乳、わかめ なると、ぶた肉 たれつきかに玉 高野どうふ、みそ	干しいたけ、チンゲン菜 長ねぎ、にんじん 白菜キムチ、ピーマン 玉ねぎ	小 570 中 765	小 21.8 中 30.5	のりとチーズのみそ汁 五目野菜の甘酢肉団子(2個)、豚肉ともやしの炒め物
26 (火)			のりとチーズのみそ汁 五目野菜の甘酢肉団子(2個)、豚肉ともやしの炒め物	ごはん ごま油	牛乳、のり、チーズ みそ 五目野菜の肉団子 ぶた肉	白菜、にんじん 長ねぎ、もやし にら、しょうが にんにく	小 604 中 753	小 25.6 中 31.0	
27 (水)			スタミナ汁、にしんみぞれ煮 高野豆腐と大根の炒め煮	ごはん、さとう	牛乳、ぶた肉 ひじき、油あげ みそ にしんみぞれ 高野どうふ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、大根	小 596 中 731	小 24.0 中 27.4	あさりの塩バターラーメン、春巻き フロッキーのサラダ、糖餡ごまドレッシング、チーズドック(中のみ)
28 (木)			あさりの塩バターラーメン、春巻き フロッキーのサラダ、糖餡ごまドレッシング、チーズドック(中のみ)	ゆで中華めん バター、米油 ドレッシング チーズドック	牛乳、あさり わかめ、春巻き ひじき	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、コーン フロッキー	小 635 中 876	小 23.2 中 30.9	
29 (金)			豚ひき肉とメンマの中華スープ えびのチリソース煮、スナックアーモンド	ごはん、さとう ごま油、でんぷん スナックアーモンド	牛乳、ぶたひき肉 わかめ、とうふ えびボール えび	長ねぎ、メンマ にんじん、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ しょうが、にんにく	小 643 中 827	小 27.2 中 33.7	今月の青森産品 《青森市産品》 米 《青森県産品》 牛乳 パン類、めん類 ぶた肉、とり肉 ごぼう りんご、にんにく 大根、長ねぎ 白菜、いか

- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願いいたします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ★下線のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。



