

資料6 諸室リスト

※ 入札説明書等に示す。

資料7 市専用備品リスト

名称	数量	単位	仕様等
事務用机	6	台	片袖、寸法:幅 1,100 mm×奥行 700 mm×高さ 700 mm 程度
椅子	6	脚	肘付、回転椅子
ミーティングテーブル及び椅子	1	式	4人～6人用
ファイルキャビネット	4	台	寸法:幅 900 mm×奥行 400 mm×高さ 1,800 mm 程度
ホワイトボード(スケジュール管理用)	1	面	脚付両面タイプ、盤面:白無地・白暗線、寸法:幅 1,870 mm×高さ 1,790 mm 程度
ロッカー	6	台	1台/人
電話機	4	台	
FAX	1	台	

水質検査結果書

第 4 号



西海工業団地多目的施設リレーナ

採水月	平成21年度	西海工業団地多目的施設リレーナ												備考			
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
外観	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	無色透明	
水温 (℃)	6.4	12.2	14.4	21.7	20.9	19.8	18.5	12.2	8.4	3.7	3.6	2.9					
残留塩素 (mg/l)	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.5	0.4	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5					
項目																	
水質基準																	
* 一般細菌 (個/ml)	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
* 大腸菌 (MPN/100ml)	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
* 亜鉛及びその化合物 (mg/l)	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005
* 74:001及びその化合物 (mg/l)	0.011	0.014	0.015	0.037	0.047	0.048	0.032	0.025	0.013	0.006	0.008	0.007					
* 鉄及びその化合物 (mg/l)	0.010	0.007	0.008	0.014	0.010	0.011	0.017	0.013	0.029	0.014	0.013	0.019					
* 銅及びその化合物 (mg/l)	< 0.005	< 0.005	< 0.005	0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005	< 0.005
* 11701及びその化合物 (mg/l)	27.3	20.1	22.5	23.8	23.6	25.4	27.2	25.1	24.7	26.6	29.0	27.4					
* マンガン及びその化合物 (mg/l)	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001
* 塩化物イオン (mg/l)	39.1	16.9	15.0	27.4	22.8	26.8	39.5	28.9	26.8	47.3	42.6	32.8					
* 硝酸イオン (mg/l)	138	32.4	31.0	78.0	74.3	92.1	145	91.5	83.9	139	150	104					
* 有機物 (mg/l)	0.2	0.4	0.3	0.3	0.4	0.3	0.2	0.5	0.3	0.2	0.2	0.4					
* pH値 (電極法)	7.30	7.42	7.47	7.49	7.51	7.51	7.49	7.45	7.35	7.31	7.32	7.35					
* 味	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない
* 臭気	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない	異常でない
* 色度 (Pt)	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5	< 0.5
* 濁度 (Nephelometric Turbidity Unit)	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1	< 0.1
電気伝導率 (µS/cm)	430	177	182	292	285	325	442	327	308	425	467	357					
硫酸イオン (mg/l)	124	38.5	41.4	86.8	73.3	88.1	130	84.2	83.2	152	131	94.5					
カルシウム硬度 (mg/l)	116	24.9	23.2	63.5	60.3	75.0	123	76.0	68.8	118	128	86.6					

*の項目について水道GLP認定

資料9 厨房設備参考リスト

※ 入札説明書等に示す。

資料10 食器食缶等リスト

※ 入札説明書等に示す。

資料 1 1 食器・食缶類の使用例

※ 入札説明書等に示す。

給食施設貸与一覧

1 階	洗 浄 室	2 階	検 収 室
	コ ン テ ナ 保 管 庫		荷 受
	コ ン テ ナ 保 管 庫 前 室		冷 蔵 庫
	食 缶 保 管 庫		冷 凍 庫
	ボ イ ラ ー 室		油 庫
	洗 濯 室		下 処 理 室
	男 子 更 衣 室		上 処 理 室
	女 子 更 衣 室		調 理 室
	男 子 休 憩 室		揚 物 焼 物 室
	女 子 休 憩 室		和 え 物 室
	浴 室		コ ン テ ナ プ ー ル
	洗 面 ・ 脱 衣		フ ァ ン ・ ダ ク ト ス ペ ー ス
	運 転 手 控 室		倉 庫
	サ ニ タ リ ー		厨 芥 庫
	男 子 便 所 2		洗 濯 室
	女 子 便 所 2		洗 濯 室 前 室
	運 転 手 控 室 便 所		調 味 料 庫
	車 寄 せ		サ ニ タ リ ー
	駐 車 ス ペ ー ス		車 寄 せ デ ッ キ
	洗 車 コ ー ナ ー		男 子 便 所
その他	女 子 便 所		

設備等貸与一覧

設置場所	品名	参考寸法			台数	備考
		W	D	H		
検収室	台秤				2	
	器具消毒保管庫	2200	1035	2220	1	
	検食用保管庫	1210	800	2000	2	
	移動台	1200	750	800	1	
	二槽シンク	1800	750	800	1	
	ピーラー	610	670	975	2	
	ピーラーシンク	900	840	550	2	
	L型運搬車	900	600	800	6	
	プレハブ野菜冷蔵庫	4850	3850	2500	1	
	プレハブ肉魚冷蔵庫	6850	2350	2500	1	
	プレハブ肉魚冷凍庫	6850	2350	2500	1	
	オゾン式器具殺菌保管庫	1000	750	2000	2	
	包丁俎板殺菌庫	850	500	1430	1	
	作業台(調理台)	1800	900	800	2	
移動パンラック(冷蔵庫用)	1800	750	1500	10		
下処理室	器具消毒保管庫	2200	1035	2220	2	
	包丁俎板殺菌庫	850	600	1430	2	
	一槽シンク	1200	900	800	16	
	移動台	1200	900	800	4	
	L型運搬車	900	600	800	6	
	カウンターテーブル	1800	900	800	2	
	作業台	1300	750	800	4	
	移動パンラック	1800	750	1500	2	
	移動シンク	900	750	800	2	
	移動台	1500	750	800	1	
上処理室	高速度ミキサー	335	455	920	2	
	三槽シンク	2700	900	800	3	
	移動台	1800	900	800	6	
	野菜切機置台	1700	900	600	2	
	野菜切機	630	1023	1400	2	
	サイノ目切機置台	1600	900	600	2	
	サイノ目切機	380	480	820	2	
	カウンターテーブル	2000	900	800	4	
	移動パンラック	1800	750	1500	2	
調理室	器具消毒保管庫	2200	1035	2220	4	
	蒸気回転釜	1973	1282	845	18	
	盛付台	1500	750	400	18	
	ソイルドテーブル	1800	950	850	1	
	洗浄機	1447	936	1984	1	
	クリーンテーブル	1500	950	850	1	
	移動台	1200	750	800	2	
揚物・焼物室	移動台	1200	750	800	2	
	一槽シンク	1200	750	800	2	
	包丁俎板殺菌庫	850	600	1430	1	
	器具消毒保管庫	2200	1035	2220	1	
	電気式オーブン	1180	1029	1800	5	
	高圧蒸煮機	1800	1890	1800	2	
	移動台	1200	750	780	4	
	油切コンペアー	1880	680	840	2	
	連続式揚物機	6100	1427	1520	2	
	移動台	1200	750	800	5	
	油濾過機	2080	612	1203	1	
	油濾過機用操作盤	500	200	600	1	
	油タンク	1800	1000	1666	2	
	新油供給ポンプ制御盤	500	200	600	1	
	廃油移送ポンプ制御盤	400	200	600	1	

設備等貸与一覧

設置場所	品名	参考寸法			台数	備考
		W	D	H		
和え物室	プレハブ食缶用冷蔵庫	4000	4250	2500	1	
	蒸煮冷却機	3045	1970	2100	1	
	器具消毒保管庫	2200	1035	2220	1	
	包丁俎板殺菌庫	850	600	1430	1	
	作業台	750	750	800	2	
	2槽シンク	1600	750	800	1	
	高速度ミキサー	335	455	920	1	
	抜水機	650	900	750	2	
	リンゴ切機	600	600	1245	2	
	三槽シンク	2700	900	800	1	
	移動台	1800	900	800	1	
	蒸気回転釜	1656	975	815	2	
	蒸気回転釜	1973	1282	845	2	
	移動台	1200	750	800	4	
	盛付台	1500	750	400	2	
	移動パンラック	1800	750	1500	5	
洗浄室	水切付シンク	1800	750	800	1	
	スプーン洗浄機	900	600	800	1	
	移動台	1200	750	800	1	
	移動台	1500	900	800	1	
	残菜テーブル	1600	1460	850	1	
	残菜破砕機	610	610	820	1	
	食缶下洗機	2950	1650	2190	1	
	食缶洗浄機	7250	1500	2210	1	
	お盆自動供給装置	1200	850		1	
	高圧お盆洗浄機	7950	1350	2305	1	
	お盆自動整理装置	1286	1028	891	1	
	自動食器浸漬槽	3250	1250	860	3	
	脇台	850	600	800	3	
	食器自動供給装置	1360	900	1225	3	
	食器洗浄機	7950	1550	2305	3	
	食器自動整理装置	1450	900	1165	3	
	コンテナ洗浄機	8700	2660	2950	1	
	移動台	1500	900	800	11	
	トラックイン消毒保管庫	2200	4000	2220	7	
サニタリー室	シューズ消毒庫	1000	770	1898	3	
コンテナ消毒庫	コンテナ消毒システム					
	コンテナ	1350	760	1650	104	
	予備食器庫	1600	2500	1900	8	
	同上カート	750	800	1748	32	
倉庫(乾物)	移動パンラック	1800	750	1500	5	
調味料庫	移動パンラック	1800	750	1500	5	
	移動台	1500	750	800	4	
	L型運搬車	900	600	825	3	
倉庫(2)	移動パンラック	1800	750	1500	5	
ゴミ処理棟	厨芥処理機	1865	800	2226	1	

器具等貸与一覧

使用場所	名称	数	備考	
学校で使用	飯わん	10,200		
	汁わん	10,200		
	仕切り皿	10,200		
	どんぶり	10,200		
	菜皿	10,200		
	カレー皿	10,200		
	トレー	10,200		
	保温食缶(丸型14号)	586		
	保温食缶(角型7号)	586		
	保温食缶(角型4号)	586		
	食器かご(飯わん用)	293		
	食器かご(汁わん用)	293		
	食器かご(カレー皿用)	293		
	食器かご(仕切り皿用)	293		
	食器かご(どんぶり用)	293		
	食器かご(菜皿用)	293		
	食器かご(トレー用)	293		
	スプーン(大)	10,200		
	スプーン通し	293		
	スプーンかご	293		
	フォーク(大)	10,200		
	フォーク通し	293		
	深型バット	586		
	パン箱	293		
	フライばさみ	1,172		
	杓子	586		
	うどん杓子	586		
	ご飯べら(しゃもじ)	586		
	調理場で使用	色付包丁:牛刀(白19・黄3・赤10・青4・緑5)	41	
		色付まな板 (白19・黄3・赤10・青4・緑5)	41	
		ボール(大)	18	
		ボール(中)	32	
		ボール(小)	32	
計量カップ200cc用		3		
計量カップ500cc用		3		
計量カップ1,000cc用		3		
ザル(大・3色・各10)		30		
ザル(中・2色・各10)		20		
ザル(小・2色・各10)		20		
ひしゃく		9		
麵ひしゃく		11		
網ひしゃく		9		
しゃもじ(ハイテクスパテラ)		11		
泡立て器		11		
検査缶		30		
オープン用天板		35		
番重(穴開き)		120		
プラスチック(3色・各10)		30		
キッチンはさみ		10		
ゴムへら(大)		4		

器具等貸与一覧

使用場所	名称	数	備考
調理場で使用	タライ(大)	10	
	タライ(小)	10	
	プラスチックコンテナ(大)	30	
	プラスチックコンテナ(中)	30	
	プラスチックコンテナ(小)	30	
	キャスター付ゴミ収納ペール(70 ^{リットル})	10	
	ポリペール(70 ^{リットル})	10	
	温湿計(各室)	18	
	掃除用具一式(9組)		
	水切り	9	
	デッキブラシ	9	
	自在ぼうき	9	
	文化チリトリ	9	
	モップ	9	
	モップ絞り器	9	
検収室	机	1	
	ポリ容器運搬車	10	
	非接触温度計	2	
下処理室	電動式缶切り器	2	
	缶切り器	3	
上処理室	ザル置き台	20	
調理室	中芯温度計	2	
	残留塩素計	5	
	へら置き台(スパテラスタンド)	11	
揚物・焼物室	中芯温度計	2	
和え物室	中芯温度計	1	
調味料庫	上皿はかり0.5kg用	3	
	上皿はかり2kg用	3	
	上皿はかり8kg用	3	
	デジタル台はかり	1	
	缶切り器	1	
	テーブル(4人用)	13	
食 堂	椅子	52	
	配膳台	2	
	ガスコンロ	1	
湯沸室(1)	食器棚	1	
男子休憩室	長机(低)	2	
女子休憩室	長机(低)	5	
男子更衣室	ロッカー(3人用/20人分)	7	
女子更衣室	ロッカー(3人用/40人分)	14	
運転手控室	長机(高)	2	
	長机(低)	2	
	折りたたみ椅子	8	
	ロッカー(3人用/15人分)	5	
	ロッカー(1人分)	1	
湯沸室(2)	ガスコンロ	1	
	食器棚	1	
ゴミ処理棟	サンコートタル	25	
	サンカートタル	2	

学校給食献立一覧表

【 A 】 A 学校名 (浪打・南・油川・横内・高田・新城・甲田・浦町・戸山・三内)

実施日	こ ん だ て				アレルギー関係	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	お か す る い				
9 金	米飯250g	牛乳	すまし汁・さわらごまみそ焼・ゆで野菜(菜の花・もやし)・しょうゆ・卵ふりかけ		卵・乳・小麦・大豆・さば かに	743	34.2
12 月	米飯230g	牛乳	若竹汁・さんま塩焼・長いもと肉の炒め煮		乳・小麦・大豆・豚肉 しいも	914	32.5
13 火	食パン	牛乳	かき玉スープ・ハンバーグソースがけ・レタス・和風乳化ドレッシング ・いちごファイバージャム		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・りんご・オレンジ ゼラチン	922	34.8
14 水	麦ご飯270g	牛乳	ポークカレー・海そうサラダ・中華ドレッシング・福神漬		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレンジ	998	34.6
15 木	ゆで中華そば	牛乳	とんこつみそラーメン・チヂミ・せんキャベツ・ソース・いちごヨーグルト(学配)		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 いか・りんご・オレンジ ゼラチン	808	34.8
16 金	米飯270g	牛乳	マーボー丼・リャンバンサンスー・中華ドレッシング・きゅうり漬		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	793	33.2
19 月	米飯230g	牛乳	けんちん汁・ます塩焼き・ひじき炒め		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 鮭	759	40.6
20 火	りんごパン	牛乳	クラムチャウダー・野菜メンチカツ・ゆで野菜(キャベツ・人参)・ソース		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレンジ	931	33.9
21 水	米飯270g	牛乳	中華丼・生野菜(キャベツ・きゅうり)・青じそドレッシング・せん切りたくあん漬		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・えび・さば・りんご	841	41.8
22 木	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・焼おにぎり・ゆで野菜(小松菜・コーン)・焙煎ごまドレッシング ・カットりんご(学配)		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・さば・りんご	804	27.8
26 月	米飯230g	牛乳	豚汁・さば照焼・二色おひたし(もやし・ほうれん草)・鉄分入りのり佃煮 ・和風ごまドレッシング		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば	873	37.3
27 火	米粉パン	牛乳	コンソメスープ・チキン照焼・レタス・マヨネーズ・お祝いデザート(学配)		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・りんご	851	34.0
28 水	米飯230g	牛乳	わかめスープ・ケチャップソース肉団子(2個)・ゆで野菜(キャベツ・コーン) ・和風ごまドレッシング・菜の花ふりかけ		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび・さば・りんご オレンジ・ゼラチン	725	30.8
30 金	麦ご飯270g	牛乳	ビーフシチュー・マンゴー入りあんにん豆腐・しば漬		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・牛肉	974	29.3

献立は都合により変わることがあります。

- ◎ 4月12日 (月) 『長いもと肉の炒め煮』・・・長いもとぶた肉、玉ねぎなどを使った肉じゃが風の炒め煮。
- ◎ 4月13日 (火) 『ハンバーグソースがけ』・・・焼ハンバーグにセンターで作った、ケチャップとソースを混ぜたものをかける。
- ◎ 4月14日 (水) 『海そうサラダ』・・・わかめのほかに、昆布、赤とさか、青とさかななどの海そうときゅうりのサラダ。
- ◎ 4月15日 (木) 『チヂミ』・・・いかや野菜の入った韓国風のお好み焼き。
- ◎ 4月27日 (火) 『お祝いデザート』・・・入学・進級をお祝したカップ入りのデザート。
- ◎ 4月28日 (水) 『ケチャップソース肉団子』・・・少し大きめの肉団子にケチャップソースのたれが付いたもの。

《献立作成のポイント》☆新入生に期待感を持たせる春を感じさせる工夫をする。
☆全体量を少なめにし、消化のよい料理を取り入れる。

《旬の食材》春キャベツ・菜の花・さわら

《地場産物》長いも・ごぼう・人参・さば・牛肉・りんご

	(一人当たり栄養量)								
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
4月分平均	852	34.2	29	422	4.6	274	0.83	0.68	33
一人当たり (学校給食摂取基準)	850	28.0	25~30	420	4.0	210	0.60	0.60	33

＜文部科学省基準より＞

学校給食献立一覧表

【 B 】 B 学校名(佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・浅虫・北)

実施日	こ ん だ て				アレルギー関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	お か ぎ る い				
9 金	米飯250g	牛乳	若竹汁・さんま塩焼・長いもと肉の炒め煮		乳・小麦・大豆・豚肉 しいも	793	33.2
12 月	米飯230g	牛乳	すまし汁・さわらごまみそ焼・ゆで野菜(菜の花・もやし)・しょうゆ・卵ふりかけ		卵・乳・小麦・大豆・さば かに	832	41.4
13 火	食パン	牛乳	わかめスープ・ケチャップソース肉団子(2個)・ゆで野菜(キャベツ・コーン) ・和風ごまドレッシング・いちごファイバージャム		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび・りんご・オレンジ ゼラチン	812	36.2
14 水	麦ご飯270g	牛乳	ビーフシチュー・マンゴー入りあんに豆腐・しば漬		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・牛肉	974	29.3
15 木	ゆで中華そば	牛乳	とんこつみそラーメン・焼おにぎり・ゆで野菜(小松菜・コーン) ・焙煎ごまドレッシング・カットりんご(学配)		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・りんご・ゼラチン	950	31.9
16 金	米飯270g	牛乳	中華丼・生野菜(キャベツ・きゅうり)・青じそドレッシング・せん切りたくあん漬		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・さば・えび・りんご	743	34.2
19 月	米飯230g	牛乳	豚汁・さば照焼・二色おひたし(もやし・ほうれん草) ・鉄分入りのり佃煮・和風ごまドレッシング		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・りんご	873	37.3
20 火	りんごパン	牛乳	コンソメスープ・チキン照焼・レタス・マヨネーズ		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・りんご	883	33.0
21 水	米飯270g	牛乳	マーボー丼・リャンバンサンスー・中華ドレッシング・きゅうり漬		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	914	32.5
22 木	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・チヂミ・せんキャベツ・ソース・いちごヨーグルト(学配)		乳・小麦・大豆・鶏肉・さば いか・りんご・オレンジ ゼラチン	663	30.8
26 月	米飯230g	牛乳	けんちん汁・ます塩焼き・ひじき炒め		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 肉・鮭	759	40.6
27 火	米粉パン	牛乳	クラムチャウダー・野菜メンチカツ・ゆで野菜(キャベツ・人参)・ソース ・お祝いデザート(学配)		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレンジ	900	34.9
28 水	米飯230g	牛乳	かき玉スープ・ハンバーグソースがけ・レタス・和風乳化ドレッシング・菜の花ふりかけ		卵・乳・小麦・大豆・豚肉 鶏肉・さば・りんご オレンジ・ゼラチン	823	29.3
30 金	麦ご飯270g	牛乳	ポークカレー・海そうサラダ・中華ドレッシング・福神漬		乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレンジ	998	34.6

献立は都合により変わることがあります。

- ◎ 4月9日 (金) 『長いもと肉の炒め煮』・・・長いもとぶた肉、玉ねぎなどを使った肉じゃが風の炒め煮。
- ◎ 4月13日 (火) 『ケチャップソース肉団子』・・・少し大きめの肉団子にケチャップソースのたれが付いたもの。
- ◎ 4月22日 (木) 『チヂミ』・・・いかや野菜の入った韓国風のお好み焼き。
- ◎ 4月27日 (火) 『お祝いデザート』・・・入学・進級をお祝いしたカップ入りのデザート。
- ◎ 4月28日 (水) 『ハンバーグソースがけ』・・・焼ハンバーグにセンターで作った、ケチャップとソースを混ぜたものをつける。
- ◎ 4月30日 (金) 『海そうサラダ』・・・わかめのほかに、昆布、赤とさか、青とさかななどの海そうときゅうりのサラダ。

《献立作成のポイント》☆新入生に期待感を持たせる春を感じさせる工夫をする。

☆全体量を少なめにし、消化のよい料理を取り入れる。

《旬の食材》春キャベツ・菜の花・さわら

《地場産物》長いも・ごぼう・人参・さば・牛肉・りんご

	(一人当たり栄養量)									
	エネルギー		たんぱく質		脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン		
	Kcal	g	%	mg				mg	A μgRE	B1 mg
4月分平均	852	34.2	29	422	4.6	274	0.83	0.68	33	
一人当たり (学校給食摂取基準)	850	28.0	25~30	420	4.0	210	0.60	0.60	33	

＜文部科学省基準より＞

平成22年 5月分

学校給食献立一覧表 (案)

青森市中学校給食センター

実施日	こ ん だ て		アレルギー関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳				
6 木	ゆでうどん	牛乳	A 山菜うどん ・ 味付信田煮 ・ ゆで野菜(もやし・ほうれん草) ・ しょうゆ ・ かしわもち(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉	802	37.3
			B 山菜うどん ・ たい型オムレツ ・ 生野菜(きゅうり・レタス) ・ マヨネーズ ・ かしわもち(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご	825	35.2
7 金	米飯230g	牛乳	A 若竹汁 ・ まぐろメンチカツ ・ せんキャベツ ・ ソース	乳・小麦・大豆・りんご・オレンジ	817	28.9
			B えび団子スープ ・ 白菜と厚揚げの中華風うま煮 ・ ミニトマト(3個)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉えび・ゼラチン	773	28.8
10 月	米飯250g	牛乳	A けんちん汁 ・ かつおとごぼうのオイル焼 ・ ふきとたけのこの炒め物 ・ 鉄分入り低塩のり佃煮	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	815	41.5
			B 山海汁 ・ ほっけ塩焼 ・ ゆで野菜(菜の花・もやし) ・ 焙煎ごまドレッシング ・ 鉄分入り低塩のり佃煮	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご	848	37.7
11 火	米粉パン	牛乳	A コーンポタージュ ・ ツナオムレツ ・ せんキャベツ ・ マヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご	961	37.8
			B ワンタンスープ ・ チキン照焼 ・ 春雨サラダ ・ 和風ごまドレッシング	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・ゼラチン	814	38.2
12 水	米飯230g	牛乳	A かきたま汁 ・ さけのムニエル ・ ゆで野菜(キャベツ・コーン) ・ 青じそドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉さば・かに・りんご・ゼラチン	771	31.6
			B 長芋の豚汁 ・ いわしハンバーグ ・ 生野菜(レタス・きゅうり) ・ ソース	卵・乳・大豆・豚肉・山いもりんご・オレンジ	822	35.1
13 木	ゆで中華	牛乳	A タンタンめん ・ ピックえびシューマイ(2個) ・ パイン入り杏仁豆腐	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉えび・ゼラチン	914	39.9
			B タンタンめん ・ 揚げカレー餃子(3個) ・ いちごジュレ入りフルーツポンチ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉ゼラチン・もも	884	35.2
14 金	麦ご飯270g	牛乳	A ハッシュドビーフ ・ 生野菜(きゅうり・レタス) ・ フレンチドレッシング ・ 福神漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉牛肉	984	33.5
			B ボークカレー ・ ゆで野菜(キャベツ・コーン) ・ 野菜入り和風ドレッシング ・ 福神漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ	966	28.4
17 月	米飯250g	牛乳	A すまし汁 ・ あじの塩焼 ・ 豚肉とたけのこの細切炒め ・ 味付のり	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉さば・かに・りんご	849	41.5
			B キムチスープ ・ ちだい梅しょうゆ煮 ・ ゆで野菜(小松菜・人参) ・ りんごたまりしょうゆ ・ 味付のり	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご	778	34.3
18 火	りんごパン	牛乳	A コンソメスープ ・ 照焼チキンハンバーグ ・ ゆで野菜(アスパラ・コーン) ・ 焙煎ごまドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご	839	38.7
			B えびのチャウダー ・ ウィンナーベーコン巻 ・ 生野菜(レタス・きゅうり) ・ マヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉えび・りんご	970	39.2
19 水	米飯250g	牛乳	A けの汁 ・ えびフライ(2個) ・ せんキャベツ ・ ソース	卵・乳・小麦・大豆・えびりんご・オレンジ	846	33.7
			B いももち汁 ・ ふたしょうが焼 ・ ミニトマト(3個)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	813	30.6
20 木	ゆでうどん	牛乳	A わかめうどん ・ チキンミートボール(3個) ・ ごぼうサラダ ・ ツナマヨネーズ ・ 蒸パン(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご	830	35.0
			B わかめうどん ・ ベーコン巻エッグ ・ 生野菜(キャベツ・きゅうり) ・ 焙煎ごまドレッシング ・ 蒸パン(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご	848	31.9
21 金	米飯270g	牛乳	A マーボー丼 ・ 海そうサラダ(きゅうり・海そうミックス) ・ 中華ドレッシング ・ せん切たくあん漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	862	30.8
			B 親子丼 ・ ゆで野菜(ブロッコリー・コーン) ・ 和風ごまドレッシング ・ せん切たくあん漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご	853	36.5
24 月	米飯250g	牛乳	A 海そう卵スープ ・ ます塩焼 ・ ゆで野菜(もやし・小松菜) ・ しょうゆ ・ 野菜ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉さば・ゼラチン	835	41.7
			B 山菜入り豚汁 ・ いわし生姜煮 ・ 切干大根の炒め物 ・ 野菜ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉	896	39.9
25 火	食パン	牛乳	A チンゲン菜のクリームスープ ・ 白身魚フライ ・ せんキャベツ ・ ソース ・ チョコクリーム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉オレンジ・りんご	950	35.3
			B ミートボールスープ ・ ス克蘭ブルエッグ ・ ケチャップ ・ 新じゃがのマヨネーズ炒め ・ チョコクリーム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・ゼラチン	949	30.4
26 水	米飯270g	牛乳	A キーマカレー ・ 生野菜(キャベツ・きゅうり) ・ フレンチドレッシング ・ 大根つぼ漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ	972	36.3
			B 中華飯 ・ ナムル(もやし・ぜんまい・人参) ・ 中華ドレッシング ・ 大根つぼ漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	867	40.4
27 木	ゆで中華	牛乳	A 五目ラーメン ・ 焼きおにぎり(みそ) ・ ゆで野菜(アスパラ・にんじん) ・ 和風乳化ドレッシング ・ レモンヨーグルト(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉オレンジ・ゼラチン	844	32.9
			B 五目ラーメン ・ チキンカツレツチーズのせ焼 ・ ミニトマト(3個) ・ レモンヨーグルト(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ・ゼラチン	819	43.3
28 金	米飯250g	牛乳	A たけのこ汁 ・ いかミンチフライ ・ せんキャベツ ・ ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉いか・りんご・オレンジ	866	31.7
			B 初雪茸のスープ ・ さばみそ煮 ・ ゆで野菜(ほうれん草・にんじん) ・ 焙煎ごまドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉さば・りんご・ゼラチン	841	32.9
31 月	米飯250g	牛乳	A 豆乳入りしらたきスープ ・ いか姿照焼 ・ ゆで野菜(長芋・おくら) ・ ぼん酢 ・ 胚芽ふりかけ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉さば・いか・山いも・ゼラチン	775	35.9
			B つみれ汁 ・ さばみりん焼 ・ すき昆布の炒め物 ・ 胚芽ふりかけ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉さば	810	38.0

献立は都合によりかわることがあります。

- ◎ 5月7日(金) B 「白菜と厚揚げの中華風うま煮」・白菜やたけのこなどの野菜と厚揚げのあんかけ風の炒め物。
- ◎ 5月10日(月) B 「山海汁」・・・ふき、わらびなどの山菜と、ほたてなどの海の幸が入ったみそ汁。
- ◎ 5月17日(月) B 「ちだい梅しょうゆ煮」・・・「まだい」に形や色がよく似ている白身魚「ちだい」の煮魚。
- ◎ 5月24日(月) A 「海そう卵スープ」・・・卵スープにわかめともずくを入れた、食物繊維が豊富なスープ。
- ◎ 5月25日(火) B 「新じゃがのマヨネーズ炒め」・・・新じゃがいもを茹でて、マヨネーズで炒めたポテトサラダ風。
- ◎ 5月27日(木) A 「焼きおにぎり」・・・持久力をつけて、パワーを発揮したい人におすすめの「炭水化物」が多いA献立。
B 「チキンカツレツチーズのせ焼」・・・筋力アップを目指す人におすすめの「たんぱく質」が多いB献立。

◀ 献立作成のポイント ▶ ☆中学生の栄養基準量にそって6群の食品をバランスよく取り入れる。

☆成長期に特に必要な食品を使用する。

◀ 旬の食材 ▶ アスパラ・絹さや・山菜・新たまねぎ・新じゃがいも・かつお・あじ・ブロッコリー

◀ 地場産物 ▶ ながいも・ごぼう・いか・ほたて・初雪だけ・牛肉

【 5月分 学校給食摂取基準(生徒一人当) (一人当)】

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄
Kcal	g	%	mg	μg
				39
				n

平成22年6月分

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	牛乳	ご ち ゃ ん だ て い		アレルギ- ー 類 別	エネルギー Kcal	蛋白質 g
			お	か			
1 火	せわれコッペ	牛乳	A	コンソメスープ・あらびきフランク・生野菜(レタス、きゅうり)・ケチャップ	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・えび・ゼラチン	845	36.4
			B	長いもポタージュ・ポークとチキンのハンバーグソースがけ・ゆで野菜(キャベツ・にんじん)・焼餃ごまドレッシング	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ・山芋	998	37.5
2 水	米飯 270g	牛乳	A	豚すき焼き丼・いかハンバーグ・生野菜(きゅうり・レタス)・ノンエッグマヨネーズ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉いか・りんご	950	36.4
			B	あんかけ中華丼・チーズオムレツ・ゆで野菜(にんじん・いんげん・コーン)・和風ごまドレッシング	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・えび	952	42.9
3 木	ゆでうどん	牛乳	A	肉うどん・白花豆コロッケ・せんキャベツ・ソース・マンゴープリン(学配)	乳・小麦・卵・大豆・豚肉りんご・オレンジ	733	28.2
			B	肉うどん・おからハンバーグ和風だれ・ゆで野菜(もやし、きゅうり)・中華ドレッシング・マンゴープリン(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉	706	34.8
4 金	米飯 250g	牛乳	A	つくね汁・さんま塩焼・ゆで野菜(大根・にんじん)・ぼん酢	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉	807	28.2
			B	肉入り山菜汁・味付信田煮・野菜マヨネーズ炒め	乳・小麦・卵・大豆・豚肉りんご	954	35.2
7 月	米飯 230g	牛乳	A	ごまみそ汁・さば生巻煮・小松菜のおひたし・しょうゆ・低塩のり佃煮・りんごゼリー(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉さば・りんご	822	35.1
			B	かにボールスープ・ます塩焼・山菜炒め・低塩のり佃煮・りんごゼリー(学配)	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉かに・さけ・りんご	750	39.8
8 火	胚芽食パン	牛乳	A	コンソメスープ・スパゲティミートソース・生野菜(きゅうり、わかめ)・和風ごまドレッシング・カシスジャム	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ	938	36.8
			B	クラムチャウダー・チキンハンバーグ和風タレ付・ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・マヨネーズ・カシスジャム	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ	990	41.8
9 水	米飯 250g	牛乳	A	二色なめこ汁・ぶりの照焼・たけのこけんちん・カットメロン(学配)	乳・小麦・大豆・山芋	756	34.9
			B	中華風コンソメスープ・ほたてシューマイ(30)・ゆで野菜(小松菜、にんじん)・青じそドレッシング・カットメロン(学配)	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・さばゼラチン	751	28.7
10 木	ゆで中華そば	牛乳	A	みそカレーラーメン・串ざしつくね(2本)・野菜とナッツの炒め物	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉ゼラチン	973	47.7
			B	みそカレーラーメン・県産ぶた肉とんかつ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ・ゼラチン	828	35.1
11 金	麦ご飯 270g	牛乳	A	ピビンパ飯・ゆで野菜(長いも・にんじん)・和風乳化ドレッシング・福神漬・レモンヨーグルト(学配)	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉オレンジ・ゼラチン・山芋	994	35.4
			B	ビーフシチュー・生野菜(レタス、きゅうり)・フレンチドレッシング・福神漬・レモンヨーグルト(学配)	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ・ゼラチン・牛肉	997	29.2
14 月	米飯 230g	牛乳	A	若竹汁・たらかレークリーム焼・ひき肉切干大根炒め煮・ゼネラルレクラークゼリー(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	786	31.6
			B	すまし汁・さばみそ煮・おひたし(ほうれん草・にんじん)・しょうゆ・ゼネラルレクラークゼリー(学配)	乳・小麦・大豆・えび・さば	766	31.4
15 火	米粉パン	牛乳	A	いもちスープ・ポークハンバーグたれ付・ゆで野菜(もやし、にんじん)・野菜入り和風ドレッシング	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・ゼラチン	809	38.3
			B	コーンポタージュ・チキンオープン焼タンドリー風・せんキャベツ・青じそドレッシング	乳・小麦・大豆・豚肉・さばりんご	827	39.3
16 水	米飯 250g	ゆでうどん	A	ほたて汁・青じそギョーザ(30)・ゆで野菜(長いも、きゅうり)・りんごたまりしょうゆ・のり卵ふりかけ	小麦・卵・大豆・豚肉・山芋りんご	743	25.9
			B	小かぶみそ汁・ツナオムレツ・ピリ辛きんぴら炒め・のり卵ふりかけ	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご	725	25.2
17 木	ゆでうどん	牛乳	A	山菜うどん・和風肉団子(20)・ゆで野菜(ほうれん草、コーン)・野菜入り和風ドレッシング・おから豆乳マフィン(学配)	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉	844	31.6
			B	山菜うどん・野菜メンチカツ・せんキャベツ・ソース・おから豆乳マフィン(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ	818	28.4
18 金	米飯 270g	牛乳	A	和風カレー丼・フルーツカクテル・きゅうり漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ	939	28.9
			B	マーボー丼・あんにくマンゴー・きゅうり漬	乳・小麦・大豆・豚肉・牛肉	905	34.2
24 木	ゆで中華そば	牛乳	A	とんこつしょうゆラーメン・つくねハンバーグ・ゆで野菜(もやし、にんじん)・しょうゆ	乳・小・卵・大豆・豚肉・鶏肉ゼラチン・山芋	839	35.5
			B	とんこつしょうゆラーメン・肉じゃがコロッケ・せんキャベツ・ソース	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ・ゼラチン	755	28.9
28 月	米飯 250g	牛乳	A	ずりみ団子汁・鮭のムニエル・せんキャベツ・ソース・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・いか・さば・さけりんご・オレンジ	797	30.9
			B	せん切り汁・いわしハンバーグ・ゆで野菜(長いも、コーン)・焼餃ごまドレッシング・カットりんご(学配)	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・山芋	990	34.7
29 火	りんごパン	牛乳	A	ミネストローネ・ミートソースグラタン・ゆで野菜(もやし、きゅうり)・青じそドレッシング	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご・さば	834	27.3
			B	グリーンポタージュ・かぼちゃひき肉フライ・せんキャベツ・ソース	乳・小麦・卵・大豆・豚肉・鶏肉りんご	985	34.4
30 水	米飯 230g	牛乳	A	スープカレー・トマトソース肉団子(20)・わかめサラダ・和風ごまドレッシング	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ	874	30.6
			B	はるさめスープ・ほたてのオリーブオイル炒め・せん切りたくあん漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉りんご・オレンジ・ゼラチン	734	31.9

(献立は都合により変わることがあります)

- ◎ 6月1日(火) B 「長いもポタージュ」・・・県産長いも、鶏肉、クリームコーン、カットチーズなどが入ったポタージュスープ。
- ◎ 6月2日(水) B 「あんかけ中華丼」・・・豚肉、うずら卵、えび、はくさい、たけのこを使い、オイスターソースでコクを出した中華丼。
- ◎ 6月4日(金) B 「味付信田煮」・・・油揚げの袋の中に、すり身、卵、にんじん、ほうれん草、ひじきの具が入ったもの。しょうゆ味がついている。
- ◎ 6月9日(水) A 「たけのこけんちん」・・・細竹(根曲竹)と豆腐をごま油で炒め、いり豆腐のようにした青森県の郷土料理。
- ◎ 6月11日(金) A 「ピビンパ飯」・・・豚ひき肉、もやし、ほうれん草、せんまい、白菜キムチなどを使ったピビンパをごはんにかけて食べる。
- ◎ 6月14日(月) A 「若竹汁」・・・若(わかめ)、竹(細竹をスライスした物)、油揚げなどが入った、みそ汁。
- ◎ 6月29日(火) B 「グリーンポタージュ」・・・じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、グリーンボールを使った、ポタージュスープ。
- ◎ 6月30日(水) B 「ほたてのオリーブオイル炒め」・・・県産ほたてと玉ねぎ、しめじなどをにんにく、オリーブ油で炒め塩・黒こしょうで味付したもの。
- ◎ 1週間
(6.7~11) ... 残量調査週間 (指定の学校に残量調査をしてもらい、県に報告書を提出する)

◀ 献立作成のポイント ▶ ☆骨や歯を丈夫にしよう<虫歯予防デー>
☆清潔な食事の場を作ろう<梅雨時の衛生管理>

◀ 旬の食材 ▶ しろねぎ、山菜、大豆、メロン、ます、まぐろ、小魚

◀ 地場産物 ▶ ほたて、いか、さば、ながいも、なめこ、初ゆきだけごぼう、牛肉、豚肉、こかぶ、にんにく、しろねぎりんごゼリー、カシスジャム、カットりんごゼネラルレクラークゼリー

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
6月分 平均 (1人当り)	854	33.7	24.6	401	3.8	430	0.82	0.64	50
学校給食摂取基準(1人当り)	850	28.0	25~30	420	4.0	210	0.60	0.60	33

◀ 文部科学省基準より ▶

平成22年 7月分

学校給食献立一覧表 (案)

青森市中学校給食センター

実施日	こ ん だ て				アレルギー関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	お か す る い				
1 木	ゆで中華そば	牛乳	A	みそラーメン・春巻・ゆで野菜(ほうれん草・コーン)・中華ドレッシング	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレジン・ゼラチン	867	31.9
			B	みそラーメン・ピクえびシューマイ(2個)・生野菜(キャベツ・きゅうり)・フレンチドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび・オレジン・ゼラチン	812	35.2
2 金	米飯230g	牛乳	A	中華スープ・チンジャオロースー・ミニトマト(3個)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび・りんご・ゼラチン	734	34.8
			B	つみれ汁・豚肉しょうが焼き・せんキャベツ・焙煎ごまドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	823	29.7
5 月	米飯250g	牛乳	A	すまし汁・さばみそ煮・ひじき炒め・たまごふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば	822	37.1
			B	ピリ辛みそ汁・ほっけ塩焼・ゆで野菜(長いも・人参)・しょうゆ・たまごふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・ 牛肉・りんご	782	35.7
6 火	米粉パン	牛乳	A	クラムチャウダー・チキンカツレツソースのせ焼・ゆで野菜(きゅうり・コーン)・野菜入り和風ドレッシング・市産パックさくらんぼ(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	993	53.4
			B	こかぶのスープ・ポークメンチカツ・レタス・りんご入りソース・市産パックさくらんぼ(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	789	30.9
7 水	米飯230g	牛乳	A	セタスープ・チキンラタトゥウ・ゆでアスパラ・ノンエッグマヨネーズ・セタデザート(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	947	31.6
			B	和風ミネストローネ・ハンバーグ照焼ソースがけ・生野菜(レタス・きゅうり)・ノンオイルイタリアンドレッシング・セタデザート(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 ゼラチン	898	31.1
8 木	ゆでうどん	牛乳	A	きつねうどん・かぼちゃコロッケ・せんキャベツ・ソース・レモンヨーグルト(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・さば りんご・オレジン	741	29.0
			B	きつねうどん・野菜たっぷりおこのみ焼・ゆで野菜(長いも・コーン)・ボン酢・レモンヨーグルト(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・いか・えび・しいも りんご・オレジン	785	33.7
9 金	米飯270g	牛乳	A	豚キムチ丼・生野菜(わかめ・きゅうり)・青じそドレッシング・せん切りたくあん漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・りんご	837	38.1
			B	中華丼・こんにやくサラダ・中華ドレッシング・せん切りたくあん漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび	860	41.5
12 月	米飯230g	牛乳	A	サンラータン・白身魚塩焼・ゆで野菜(もやし・ほうれん草)・しょうゆ・しそふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	713	36.2
			B	こかぶのみそ汁・さんまかば焼き(2個)・五目きんぴら・しそふりかけ	乳・小麦・大豆・豚肉	894	38.9
13 火	かぼちゃ食パン	牛乳	A	ワントンスープ・あらびきポークフランク・レタス・ケチャップ・りんごジャム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	874	31.5
			B	コーンスープ・チキン竜田揚げ・ゆで野菜(キャベツ・人参)・ソース・りんごジャム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレジン	995	33.3
14 水	麦ご飯270g	牛乳	A	夏野菜カレー・マンゴー入りあんじん豆腐・福神漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレジン	998	36.8
			B	ハッシュドビーフ・フルーツカクテル・福神漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 牛肉・りんご・もも	997	36.4
15 木	ゆで中華そば	牛乳	A	タンメン・ほたてのたこ焼き(2個)・生野菜(レタス・きゅうり)・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレジン・ゼラチン	784	30.5
			B	タンメン・ギョーザ(2個)・ゆで野菜(大根・人参)・和風乳化ドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレジン・ゼラチン	807	31.0
16 金	米飯270g	牛乳	A	マーボー丼・海そうサラダ・青じそドレッシング・しば漬	乳・小麦・大豆・豚肉・さば りんご	853	32.8
			B	豚すき丼・ゆで野菜(もやし・人参)・和風ごまドレッシング・しば漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	822	37.1
20 火	りんごパン	牛乳	A	コンソメスープ・チキン照焼・春雨サラダ・中華ドレッシング・カシスゼリー(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび・りんご	869	34.9
			B	かぼちゃポタージュ・ハンバーグピザソースがけ・生野菜(きゅうり・わかめ)・野菜入り和風ドレッシング・カシスゼリー(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレジン	998	44.8

献立は都合により変わることがあります。

- ◎ 7月5日 (月) B 『ピリ辛みそ汁』・・・牛肉、豆もやしなどを使った少し辛味のあるみそ汁。
- ◎ 7月6日 (火) A・B 『市産パックさくらんぼ』・青森市産のさくらんぼを1人分ずつ小袋に入れたもの。
- ◎ 7月7日 (水) A 『セタスープ』・・・「おくら」を星に、「コーン」を星の輝きに、「春雨」を天の川に見立てた、しょうゆ味のスープ。
A 『チキンラタトゥウ』・・・とり肉、なす、トマトなどをオリーブ油で炒めてから煮込んだフランスの料理。
B 『和風ミネストローネ』・・・ミネストローネのかくし味にみそを使って、和風にしたスープ。
- ◎ 7月12日 (月) A 『サンラータン』・・・ぶた肉、卵、豆腐、野菜を入れて、りんご酢、こしょうで味付けした酸味と辛味のあるスープ。
- ◎ 7月14日 (水) A 『夏野菜カレー』・・・なす、ピーマンなどの夏野菜を使ったカレー。
- ◎ 7月15日 (木) A 『ほたてのたこ焼』・・・たこ焼きの形をしたもので、中にペビーほたてが入っている。
- ◎ 7月20日 (火) A・B 『カシスゼリー』・・・7月23日のカシスの日にちなんで、青森市産のカシスと青森県産のりんごで作ったデザート。

《献立作成のポイント》☆食欲をそそり、涼しさを感じさせる工夫をする。

☆食中毒防止のため、食品の選択と調理の工夫をする。

《旬の食材》なす・レタス・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・カシス

《地場産物》長いも・キャベツ・きゅうり・にら・レタス・こかぶ
大根・白菜・しろねぎ・人参・ミニトマト

ピーマン・さくらんぼ・初雪たけ・ほたて・牛肉・カシスゼリー

【7月分 学校給食摂取基準(生徒ひとり1回あたり)】

	(一人当たり栄養素)								
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
7月分平均	858	35.3	27	435	4.1	266	0.82	0.67	42
一人当り (学校給食摂取基準)	850	28.0	25~30	420	4.0	210	0.60	0.60	33

平成22年度8月分

学校給食献立一覧表(案)

青森市中学校給食センター

実施日	こ ん だ て			アレルギー関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず			
24 火	米粉パン	牛乳	A ワンタンスープ・フィッシュフライ・せんきゃべつ・ソース	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご・ゼラチン	774	35.1
			B コーンポタージュ・照焼チキンハンバーグ・ゆで野菜(きゅうり・にんじん)・マヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	997	44.3
25 水	米飯270g	牛乳	A ハッシュドビーフ・シトラスあんじん・つぼ漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 牛肉	993	29.9
			B 夏野菜カレー・トロピカルフルーツミックス・つぼ漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	987	25.4
26 木	ゆで中華	牛乳	A タンメン・ポークシューマイ(2こ)・生野菜(きゅうり・きんぴら)・和風ごまドレッシング・すいかゼリー(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	799	32.6
			B タンメン・揚げギョーザ(2こ)・ゆで野菜(いんげん・人参)・和風乳化ドレッシング・すいかゼリー(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・ゼラチン	918	31.4
27 金	米飯250g	牛乳	A せん切り汁・あじ塩焼・こんにやくとメンマの炒め物・野菜ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	799	36.0
			B 海藻スープ・ます塩焼・ごぼうサラダ・焼煎ごまドレッシング・野菜ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 鮭・りんご・ゼラチン	856	36.5
30 月	米飯270g	牛乳	A 中華丼・海藻サラダ・中華ドレッシング・せん切りたくあん	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	832	36.5
			B ビビンバ・辛味ソース・ゆで野菜(白かぶ・きゅうり)・焼煎ごまドレッシング・せん切りたくあん	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	883	28.4
31 火	パンパン	牛乳	A こかぶのクリームスープ・ポークフランクソースがけ・ミニトマト(3こ)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	938	39.8
			B チンゲン菜のスーパカレー風味・チキンカツレツチーズのせ焼・生野菜(レタス・きゅうり)・マヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	790	31.0

9月分

1 水	米飯250g	牛乳	A けんちん汁・いか照焼・わかめサラダ・和風ごまドレッシング・味付のり	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 いか・りんご	805	31.7
			B いらだまみそ汁・さんま塩焼・山菜炒め・味付のり	卵・乳・小麦・大豆	853	39.5
2 木	ゆでうどん	牛乳	A かしわうどん・肉じゃがコロッケ・せんきゃべつ・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	867	34.5
			B かしわうどん・照焼おからハンバーグ・ミニトマト(3こ)	乳・小麦・大豆・鶏肉・さば	781	38.2
3 金	米飯230g	牛乳	A 厚揚げのみそ汁・赤魚塩焼・ゆで野菜(もやし・ほうれん草)・しょうゆ・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・りんご	770	34.4
			B すまし汁・さばみそ煮・五目ひじき炒め・カットりんご(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉 かに・さば・りんご	824	36.2
6 月	米飯270g	牛乳	A キーマカレー・フルーツカクテル・福神漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・もも・りんご	988	33.2
			B ビーフシチュー・マンゴーあんじん・福神漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 牛肉	984	30.1
7 火	米粉パン	牛乳	A もやしのスープ・マカロニミートソース炒め・ゆでブロッコリー・ノンエッグマヨネーズ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご・ゼラチン	836	37.9
			B チーズポタージュ・りんご入りハンバーグ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	935	43.9
8 水	米飯250g	牛乳	A キムチスープ・チャブチェ・ミニトマト(3こ)・卵ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 牛肉・りんご・ゼラチン	805	28.0
			B つみれ汁・鮭フライ・せんきゃべつ・ソース・卵ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆 鮭・オレンジ・りんご	846	35.7
9 木	ゆで中華	牛乳	A タンタンめん・野菜たっぷりお好み焼き・生野菜(きゅうり・レタス)・ソース・バックブルー(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば いか・オレンジ・りんご・ゼラチン	812	37.6
			B タンタンめん・きんぴら肉団子(2こ)・ゆで野菜(アスパラ・コーン)・マヨネーズ・バックブルー(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	930	39.7
10 金	米飯230g	牛乳	A 山海汁・さんま土佐煮・ゆで野菜(大根・にんじん)・野菜入り和風ドレッシング	乳・小麦・大豆・りんご	794	36.0
			B わかめスープ・ほっけ塩焼・なすとひき肉の炒め物	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 ゼラチン	794	33.3
13 月	麦ご飯270g	牛乳	A マーボー丼・ナムル・中華ドレッシング・つぼ漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	872	31.6
			B 中華風親子丼・海藻サラダ・和風ごまドレッシング・つぼ漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	786	29.5
14 火	食パン	牛乳	A クラムチャウダー・たれ付ポークハンバーグ・ミニトマト(3こ)・チョコクリーム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	987	46.6
			B ミネストローネ・ツナオムレツ・じゃがいものマヨネーズ炒め・チョコクリーム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	943	29.9
15 水	米飯250g	牛乳	A 豚汁・まぐろメンチカツ・せんきゃべつ・ソース・のり佃煮	乳・小麦・大豆・豚肉 オレンジ・りんご	846	31.2
			B スタミナスープ・八戸産さば照焼・ゆで野菜(長芋・おくら)・りんごしょうゆ・のり佃煮	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・やまいも・りんご	859	39.6
16 木	ゆでうどん	牛乳	A 肉わかめうどん・焼おにぎり・ゆで野菜(もやし・ほうれん草)・和風ごまドレッシング・レモンヨーグルト(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	755	36.1
			B 肉わかめうどん・ウィンナーベーコン巻・生野菜(キャベツ・きゅうり)・マヨネーズ・レモンヨーグルト(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	850	39.6
21 火	りんごパン	牛乳	A ミートボールスープ・鮭とほうれん草のグラタン・ゆで野菜(キャベツ・コーン)・和風ごまドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 鮭・りんご・ゼラチン	775	27.0
			B パンプキンポタージュ・クリスマスチキン・生野菜(レタス・きゅうり)・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	846	35.0
22 水	米飯230g	牛乳	A 月見汁・いわし梅しょうゆ煮・切干大根の炒め物・十五夜デザート(学配)	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉	849	34.9
			B ごまみそ汁・県産秋鮭照焼・ゆで野菜(ほうれん草・もやし)・りんごしょうゆ・十五夜デザート(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鮭 りんご	808	37.1
28 火	食パン	牛乳	A さつまいもシチュー・スクランブルエッグ・卓上野菜入りケチャップ・ミニトマト(3こ)・ゼネラルレクラークジャム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	966	34.6
			B コンソメスープ・チキンメンチカツ・せんきゃべつ・ソース・ゼネラルレクラークジャム	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	873	32.1
29 水	米飯250g	牛乳	A かぶのみそ汁・炒めビビンバ・せん切りたくあん・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	837	32.3
			B スーパカレー・チキンウィンナー(3こ)・ゆで野菜(ブロッコリー・コーン)・焼煎ごまドレッシング・カットりんご(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	912	31.6
30 木	ゆで中華	牛乳	A みそラーメン・春巻・生野菜(きゅうり・わかめ)・野菜入り和風ドレッシング	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	832	33.3
			B みそラーメン・ピクエびシューマイ(2こ)・ゆで野菜(大根・小松菜)・中華ドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび・りんご・ゼラチン	814	37.8

献立は都合によりかわることがあります。

- ◎ 8月25日(水) A 「シトラス杏仁」・・・かんきつ類(シトラス)のゼリーと合わせた杏仁豆腐。
B 「トロピカルフルーツミックス」・・・アセロラゼリー、マンゴー缶、パイン缶のフルーツポンチ。
- ◎ 9月8日(水) A 「チャブチェ」・・・韓国風春雨炒め。春雨、牛肉、たけのこ、たまねぎなどを甘辛く炒めたもの。
- ◎ 9月15日(水) B 「八戸産さば照焼」・・・骨が付いているので骨を付けて食べましょう。骨は丸缶に入れる。
- ◎ 9月22日(水) A 「月見汁」・・・十五夜にちなみ、いも団子、うすら卵が入ったすまし汁。

★献立作成のポイント★ ☆食欲をそそる工夫をする。

☆食中毒防止上、食品選択と調理の工夫をする。

◀ 旬の食材 ▶ レタス・なす・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・とうもろこし・秋刀魚・いか・さば・じゃがいも・にんじん
りんご・ブルーベリー

◀ 地産物 ▶ ながいも・にんにく・キャベツ・きゅうり・ねぎ・レタス・かぶ・大根・にら・ミニトマト・ピーマン・白菜
じゃがいも・にんじん・りんご・ブルーベリー・初霜たけいかに、ほたて・さば・鮭・牛肉・ゼネラルレクラーク

	(一人当たり栄養量)					
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE
8・9月分平均	867	34.4	27	424	4.7	269
一人当たり (学校給食摂取基準)	850	28.0	25~30	420	4.0	210

学校給食献立一覧表

実施日	こ ん だ て		アレルギー関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
	主食	牛乳					
1 金	米飯250g	牛乳	A	のっぺい汁・ます塩焼・二色おひたし(小松菜・白菜)・しょうゆ	乳・小麦・大豆・さけ	732	30.5
			B	せん切り汁・さば生姜煮・五目きんぴら炒め	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば	827	34.1
5 火	ニューコッパ	牛乳	A	たまごスープ・スパゲティミートソース・ゆでブロッコリー・ノンエッグマヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・ゼラチン	901	34.1
			B	かぶのクリーム煮・ささみフライ・せんキャベツ・ソース	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	895	38.7
6 水	米飯250g	牛乳	A	けんちん汁・さんまもみじ煮・ゆで野菜(小松菜・人参)・しょうゆ	乳・小麦・大豆・鶏肉	807	32.1
			B	きのこ汁・ぶり照焼・切干大根炒め	卵・乳・小麦・大豆・豚肉	781	35.4
7 木	ゆでうどん	牛乳	A	山菜うどん・白花豆コロッケ・せんキャベツ・ソース・ココアワッフル(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば・りんご・オレンジ・ゼラチン	801	28.6
			B	山菜うどん・きんぴら肉団子(2こ)・ほうれん草サラダ・焼煎ごまドレッシング・ココアワッフル(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・りんご・オレンジ・ゼラチン	834	33.0
8 金	麦ご飯270g	牛乳	A	長芋カレー・フルーツカクテル・福神漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・もも・りんご・オレンジ	962	30.7
			B	ハッシュドビーフ・マンゴーあんぱん・福神漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	983	31.2
12 火	米粉パン	牛乳	A	ワンタンスープ・ポークハンバーグソースがけ・ゆで野菜(チンゲン菜・コーン)・焼煎ごまドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・ゼラチン	820	35.4
			B	クラムチャウダー・チキン照焼・せんキャベツ・野菜入り和風ドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	861	39.7
13 水	米飯230g	牛乳	A	初雪茸のみそ汁・ほたてフライ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・鶏肉・りんご・オレンジ	772	23.6
			B	かぶのみそ汁・長芋と豚肉の煮物・昆布佃煮・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・りんご	757	28.3
14 木	ゆで中華そば	牛乳	A	とんこつみそラーメン・チキンスコッチエッグ・生野菜(レタス・きゅうり)・サウザンアイランドドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ・ゼラチン	811	35.2
			B	とんこつみそラーメン・ウイナーベーコン巻き・ゆでブロッコリー・ノンエッグマヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	950	36.6
20 水	米飯250g	牛乳	A	ピリ辛みそ汁・紅鮭塩焼・ひじき炒め・いそわかめふりかけ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さけ	835	44.5
			B	すまし汁・さばみそ煮・ゆで野菜(小松菜・人参)・しょうゆ・いそわかめふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・かに・さば	747	31.0
21 木	ゆでうどん	牛乳	A	五目あんかけうどん・いかハンバーグ・ゆで野菜(アスパラ・コーン)・ノンエッグマヨネーズ・蒸しパンチーズ(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・いか・さば・りんご	811	33.3
			B	五目あんかけうどん・おからコロッケ・せんキャベツ・ソース・蒸しパンチーズ(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば・りんご・オレンジ	790	25.2
22 金	米飯270g	牛乳	A	すき焼き丼・生野菜(キャベツ・きゅうり)・和風乳化ドレッシング・しば漬	卵・乳・小麦・大豆・オレンジ	870	32.7
			B	マーボー丼・ナムル・中華ドレッシング・しば漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	936	32.5
25 月	米飯250g	牛乳	A	さつまいもの豚汁・鮭照焼・ゆで野菜(チンゲン菜・人参)・しょうゆ・卵ふりかけ(Ca入り)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さけ	797	36.6
			B	せんべい汁・さんま昆布煮・生野菜(きゅうり・わかめ)・ノンオイル青じそドレッシング・卵ふりかけ(Ca入り)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・りんご・ゼラチン	814	29.4
26 火	食パン	牛乳	A	きのこポタージュ・チキンカツレツチーズのせ焼き・せんキャベツ・ソース・カシスジャム	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ	900	37.9
			B	えびと白菜のスープ・あらびきポークフランク・ゆで野菜(小松菜・人参)・焼煎ごまドレッシング・カシスジャム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・えび・りんご・オレンジ	897	36.1
27 水	米飯270g	牛乳	A	中華飯・春雨サラダ・中華ドレッシング・つぼ漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	902	36.3
			B	秋野菜カレー・海藻サラダ・ノンオイル青じそドレッシング・つぼ漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・りんご・オレンジ	890	27.8
28 木	ゆで中華そば	牛乳	A	たんめん・若鶏のごま照焼・生野菜(レタス・きゅうり)・ノンエッグマヨネーズ・カット柿(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・りんご・ゼラチン	878	35.6
			B	たんめん・揚げギョーザ(2こ)・ゆで野菜(ほうれん草・コーン)・和風ごまドレッシング・カット柿(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・ゼラチン	849	33.0
29 金	米飯230g	牛乳	A	つくね汁・八戸産さば照焼・ゆで野菜(もやし・人参)・しょうゆ・パックスチューベン(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば	834	29.6
			B	おでん・パックスチューベンしょうがみそ・ほっけ塩焼・一口昆布巻(2こ)・パックスチューベン(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉	802	32.8

(献立は都合によって変わることがあります。)

- ◎ 10月1日(金) A 『のっぺい汁』・・・青森県産の長いも、人参、長ねぎなどが入った、しょうゆ味でとろみのついた汁物。
- ◎ 10月7日(木) A 『白花豆コロッケ』・・・白花豆という豆を使って作ったコロッケ。形も白花豆のような形になっている。
- ◎ 10月13日(水) A 『ほたてフライ』・・・陸奥湾産のペビーほたてを使ったフライ。
- ◎ 10月14日(金) A 『チキンスコッチエッグ』・かたゆで卵をひき肉で包み、パン粉をまぶしてある。-halfサイズのもの。
- ◎ 10月22日(金) B 『ナムル』・・・もやし、ぜんまい、人参のゆで野菜。中華ドレッシングをかけて食べる。
- ◎ 10月28日(木) A・B 『たんめん』・・・キャベツ、もやし、人参などの野菜がたくさん入っている塩味のラーメンスープ。
- ◎ 10月29日(金) A 『八戸産さば照焼』・・・八戸産のさばを使った照焼。骨がついているので気をつけて食べましょう。骨は丸缶に入れる。
- ◎ 10月29日(金) A・B 『パックスチューベン』・・・青森市産のスチューベンを1人分ずつパック詰めにしたものです。

《献立作成のポイント》

☆秋を感じさせる工夫をする。

☆食欲の秋、スポーツの秋、質・量とも充実した食事の工夫をする。【10月分 学校栄養摂取基準(生徒一人当たり)】

☆郷土の収穫物を利用する。

《旬の食材》

さんま、さば、長いも、白菜、さつまいも、ごぼう、大根、長ねぎ、柿、りんご

《地場産品》

長いも、ごぼう、人参、キャベツ、白かぶ、にんにく、初雪茸、ほたて、りんご、スチューベン

	(一人当たり栄養量)								
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			
						A	B1	B2	C
Kcal	g	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
10月分平均	845	33.2	28	429	3.8	458	0.77	0.67	32
一人当たり (学校給食摂取基準)	850	28.0	25~30	420	4.0	210	0.60	0.60	33

《文部科学省基準より》

平成22年11月分

学校給食献立一覧表

青森市中学校給食センター

実施日	こ ん だ て			アレルギー関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず			
1 月	米飯100g	牛乳	A いもち汁・ます塩焼・ゆで野菜(小松菜・人参)・和風ごまドレッシング	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・鮭 りんご	776	32.9
			B ピリ辛みそ汁・いわしハンバーグ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレンジ・ゼラチン	776	33.3
2 火	ごま入りコッパ	牛乳	A コンソメスープ・えびグラタン・ミニトマト(3個)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび	834	30.7
			B かぶのクリーム煮・チーズオムレツ・ゆで野菜(きゅうり・コーン)・和風乳化ドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・オレンジ	986	41.0
4 木	ゆで中華	牛乳	A タンタンめん・ミニ肉まん・ゆで野菜(小松菜・コーン)・中華ドレッシング・ココアパバロア(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	914	38.0
			B タンタンめん・チヂミ・せんキャベツ・ソース・ココアパバロア(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 いか・りんご・オレンジ ゼラチン	866	37.1
5 金	麦ご飯120g	牛乳	A キーマカレー・海そうサラダ・青じそドレッシング・福神漬・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・りんご・オレンジ	996	35.1
			B ビーフシチュー・ゆで野菜(キャベツ・コーン)・野菜入り和風ドレッシング・福神漬・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・牛肉 りんご・ゼラチン	997	32.7
8 月	米飯110g	牛乳	A 初雪だけスープ・八戸産さば照焼・おひたし(ほうれん草・菊)・りんごしょうゆ・しそふりかけ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・りんご	860	36.1
			B 豚汁・県産秋鮭照焼・ひじき炒め・しそふりかけ	乳・小麦・大豆・豚肉・鮭 しいも	840	45.8
9 火	米粉パン	牛乳	A クラムチャウダー・ツナオムレツ・ゆでブロッコリー・マヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	992	38.6
			B ミネストローネ・鶏肉とアーモンドの炒め物・レタス・フレンチドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	993	44.4
10 水	米飯110g	牛乳	A ごまみそ汁・ししゃもフライ(3個)・せんキャベツ・りんごソース・鉄分入りのり佃煮	乳・小麦・大豆・豚肉・りんご	920	32.7
			B かき玉スープ・さんまかば焼き(2個)・二色おひたし(小松菜・もやし)・りんごしょうゆ・鉄分入りのり佃煮	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	846	40.3
11 木	ゆでうどん	牛乳	A 肉わかめうどん・きんぴら肉団子(3個)・ゆで野菜(長いも・コーン)・ポン酢・レモンヨーグルト(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・しいも・りんご・オレンジ ゼラチン	757	40.9
			B 肉わかめうどん・おからハンバーグ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・りんごソース・レモンヨーグルト(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・りんご・オレンジ ゼラチン	735	32.6
15 月	米飯110g	牛乳	A せんべい汁・あじ塩焼・切干大根の炒め煮	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 ゼラチン	793	32.0
			B けの汁・太巻き卵(しょうゆ味)・ゆで野菜(ほうれん草・コーン)・しょうゆ	卵・乳・小麦・大豆	713	30.6
17 水	米飯100g	牛乳	A 二色なめこ汁・味付信田煮・山菜炒め	卵・乳・小麦・大豆・豚肉	761	30.2
			B つくね汁・さば塩焼・ゆで野菜(きゅうり・人参)・和風ごまドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・りんご	826	33.1
18 木	ゆで中華	牛乳	A みそラーメン・ギョーザ(2個)・ゆで野菜(小松菜・コーン)・しょうゆ・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	813	35.2
			B みそラーメン・ほたてのたこ焼き(2個)・せんキャベツ・ソース・カットりんご(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・オレンジ	836	32.9
19 金	米飯120g	りんご ジュース	A マーボー丼・ゆで野菜(大根・人参)・中華ドレッシング・しば漬	小麦・大豆・豚肉・りんご	860	26.2
			B 和風カレー丼・生野菜(きゅうり・わかめ)・野菜入り和風ドレッシング・しば漬	乳・小麦・大豆・豚肉・さば りんご	853	25.9
22 月	米飯110g	牛乳	A 長いものっぺい汁・さばみそ煮・ゆで野菜(もやし・人参)・ポン酢	乳・小麦・大豆・さば・しいも りんご	765	27.9
			B 厚揚げのみそ汁・ほっけ塩焼・五日きんぴら	乳・小麦・大豆・豚肉	814	37.6
24 水	米飯120g	牛乳	A ビビンバ・辛味ソース・ゆで野菜(れんこん・人参)・ツナマヨネーズ・せん切りたくあん	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	997	33.7
			B 中華丼・生野菜(きゅうり・茎わかめ)・中華ドレッシング・せん切りたくあん	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 えび・りんご	868	41.8
25 木	ゆでうどん	牛乳	A 山菜うどん・海鮮かき揚げ・生野菜(レタス・きゅうり)・和風ごまドレッシング・栗のムース(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・いか・さば・りんご ゼラチン	781	30.2
			B 山菜うどん・焼おにぎり・ゆで野菜(小松菜・人参)・焙煎ごまドレッシング・栗のムース(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・りんご・ゼラチン	839	27.8
26 金	米飯100g	牛乳	A おでん・しょうがみそ・ほうれん草卵巻き・一口昆布巻き(2個)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば	787	30.9
			B キャベツの豚汁・さんま塩焼・ごぼうサラダ・焙煎ごまドレッシング	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	920	30.0
29 月	米飯110g	牛乳	A 豆乳みそスープ・白身魚塩焼・ゆで野菜(小松菜・人参)・しょうゆ	乳・小麦・大豆・鶏肉	765	37.8
			B キムチスープ・ほたてシューマイ(3個)・肉とたけのこの炒め物	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	837	39.9
30 火	胚芽食パン	牛乳	A ワンタンスープ・たれ付チキンミートボール(3個)・せんキャベツ・野菜入り和風ドレッシング・鉄分入りチョコクリーム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	866	30.6
			B サーモンチャウダー・ハンバーグ照焼ソースがけ・ミニトマト(3個)・鉄分入りチョコクリーム	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・鮭	999	40.6

献立は都合により変わることがあります。

- ◎ 11月1日(月) B 『ピリ辛みそ汁』・・・県産牛肉、玉ねぎ、人参などが入った少し辛味のあるみそ汁。
- ◎ 11月4日(木) A・B 『タンタンめん』・・・ひき肉と野菜の入ったみそラーメンにねぎごまを入れたスープ。
- ◎ 11月9日(火) B 『とり肉とアーモンドの炒めもの』・・・とり肉、アーモンド、玉ねぎ、たけのこなどをオイスターソースで炒めたもの。
- ◎ 11月24日(水) A 『ビビンバ』・・・ひき肉、もやしぜんまいなどを炒め煮にしたものをご飯に混ぜて食べる韓国料理の一種。小袋の辛味ソースがつくので各自で調整して食べる。
- ◎ 11月26日(金) A 『おでん・しょうがみそ』・・・しょうゆで煮込んだおでんに、卓上のしょうがみそをかける。
- ◎ 11月29日(月) A 『豆乳みそスープ』・・・とり肉、人参、玉ねぎ、ごぼうなどが入ったみそ味のスープに豆乳をいれたもの。

【11月分学校給食摂取基準(生徒一人当たり)】

	(一人当たり栄養量)									
	エネルギー					ビタミン				
	Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
11月分平均	857	34.6	27	420	4.4	244	0.83	0.66	46	
一人当たり (学校給食摂取基準)	850	28.0	25~30	420	4.0	210	0.60	0.60	33	

＜文部科学省基準より＞

《献立作成のポイント》 ☆感謝の気持ちを育てる食事の工夫する。

☆冬にむけての食事の工夫
☆冬の野菜を多く取り入れる。

《旬の食材》 ねぎ・白菜・ごぼう・りんご・栗・鮭・鰯

《地場産物》 長いも・にんにく・キャベツ・ねぎ・かぶ・大根・白菜・人参
ごぼう・初雪草・なめこ・菊・りんご・ほたて・さば・牛肉

平成22年度12月分

学校給食献立一覧表(案)

青森市中学校給食センター

実施日	主食	牛乳	お	か	ず	る	い	アレルギー関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
											お
1 水	米飯250g	牛乳	A	なめこ汁	・白身魚フライ	・せんきゃべつ	・ソース	・カレーふりかけ	乳・小麦・大豆・鶏肉 オレンジ・りんご	838	31.2
			B	ちゃんこなべ風	・さんまみぞれ煮	・五目きんぴら	・カレーふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 ゼラチン	832	31.7	
2 木	ゆで中華	牛乳	A	とんこつしょうゆラーメン	・兼卵	・ゆで野菜(チンゲン菜・コーン)	・中華ドレッシング	・蒸パン(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	898	32.9
			B	とんこつしょうゆラーメン	・ウィンナーベーコン巻	・りんごサラダ	・フレンチドレッシング	・蒸パン(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	987	34.7
3 金	米飯230g	牛乳	A	かきたまスープ	・鮭ムニエル	・生野菜(キャベツ・きゅうり)	・和風ごまドレッシング	・お祝いデザート(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 酸・りんご・ゼラチン	772	30.6
			B	根菜汁	・ぶり照焼	・ちくわとメンマの炒め煮	・お祝いデザート(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	878	38.2	
6 月	米飯230g	牛乳	A	さつま汁	・チキン照焼	・生野菜(きゅうり・きわかめ)	・野菜入り和風ドレッシング	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	851	31.4	
			B	キムチスープ	・ポークハンバーグソースがけ	・れんこんサラダ	・ツナマヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	865	36.4	
7 火	りんごパン	牛乳	A	コンソメスープ	・マカロニのミートソース炒め	・ゆでプロッコリー	・ノンエッグマヨネーズ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	778	34.3	
			B	パンパンキータージュ	・チキンスコッチエッグ	・生野菜(キャベツ・きゅうり)	・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	851	31.3	
8 水	麦ご飯270g	牛乳	A	ハッシュドビーフ	・海藻サラダ	・中華ドレッシング	・福神漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 牛肉・りんご	945	30.5	
			B	ポークカレー	・ゆで野菜(ほうれん草・コーン)	・和風ごまドレッシング	・福神漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	940	30.1	
9 木	ゆでうどん	牛乳	A	あんかけうどん	・焼おにぎり	・たけのこの炒め煮	・パックみかん(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉	770	37.6	
			B	あんかけうどん	・かぼちゃコロッケ	・せんきゃべつ	・ソース	・パックみかん(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	768	26.9
10 金	米飯250g	牛乳	A	ごまみそ汁	・赤魚塩焼	・ゆで野菜(長いも・人参)	・ぼんず	・野菜ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉 さば・やまいも	840	35.9
			B	いももち汁	・いわし梅しょうゆ煮	・ずき昆布炒め	・野菜ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	847	41.1	
13 月	米飯270g	牛乳	A	マーボー丼	・フルーツカクテル	・きゅうり漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 もも・りんご	884	31.0		
			B	親子丼	・りんごあんじん	・きゅうり漬	卵・乳・小麦・大豆・豚肉 りんご	909	36.6		
14 火	米粉パン	牛乳	A	小松菜のクリーム煮	・ケチャップソースの肉団子(2こ)	・せんきゃべつ	・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご	903	38.9	
			B	ミートボールスープ	・ツナオムレツ	・野菜入りケチャップ	・ポテトのマヨネーズ炒め	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	897	31.9	
15 水	米飯250g	牛乳	A	煮しめ	・ほっけの塩焼	・ごぼうサラダ	・焙煎ごまドレッシング	・胚芽ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	832	38.4
			B	たら汁	・味付信田煮	・生野菜(わかめ・きゅうり)	・和風ごまドレッシング	・胚芽ふりかけ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご	765	30.4
16 木	ゆで中華	牛乳	A	みそラーメン	・たご焼き(2こ)	・せんきゃべつ	・ソース	・カットりんご(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・やまいも・ゼラチン	825	33.1
			B	みそラーメン	・ピクシユーマイ(2こ)	・ゆで野菜(大根・にんじん)	・中華ドレッシング	・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	813	36.7
17 金	米飯230g	牛乳	A	みそおでん	・さけ塩焼	・ゆで野菜(もやし・ほうれん草)	・しょうゆ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉 酸・さば・りんご	796	41.7	
			B	せんべい汁	・さばみそ煮	・五目ひじき炒め	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 さば・ゼラチン	777	34.4		
20 月	米飯250g	牛乳	A	すいとん	・いわしハンバーグ	・せんきゃべつ	・ソース	・卵ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご・ゼラチン	858	35.6
			B	けの汁	・いか姿照焼	・ゆで野菜(ほうれん草・もやし)	・和風ごまドレッシング	・卵ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 いか・りんご	746	33.5
21 火	かぼちゃコップ	牛乳	A	オニオンスープ	・チキンオープン焼	・ゆで野菜(ブロッコリー・コーン)	・焙煎ごまドレッシング	・クリスマスデザート(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 りんご・ゼラチン	845	32.6
			B	ごぼうのクリームスープ	・えびフライ(2こ)	・せんきゃべつ	・ソース	・クリスマスデザート(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉 オレンジ・りんご・ゼラチン	983	36.4

献立は都合によりかわることがあります。

- ◎ 12月3日(金) AB 「お祝いデザート」・・・東北新幹線新青森駅開業をお祝いして、青森県産米とりんごを使ったデザート。
B 「根菜汁」・・・豚肉、大根、にんじん、れんこん、ごぼうを煮込んだみそ汁。
- ◎ 12月9日(木) AB 「あんかけうどん」・・・体を温める「しょうが」を使い、汁が冷めにくいようにとろみをつけた、冬ならではのうどん。
- ◎ 12月15日(水) A 「煮しめ」・・・お正月など人が集まる時に作って食べる、青森県の郷土料理。大根、ほたて、細竹、わらびなどをしょうゆで煮る。
- ◎ 12月21日(火) AB 「かぼちゃコップ」・・・冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがある。(2日は給食がないため前日に)
A 「チキンオープン焼」・・・鶏肉の上にカレーソースをのせて焼いたもの。

《献立作成のポイント》 ☆風邪を予防する食事の工夫をする。
☆体を温める食事の工夫をする。

《旬の食材》 ほうれん草・大根・れんこん・りんご・みかん・かぼちゃ・ぶり・たら
《地場産物》 ながいも・にんにく・新米・にんじん・ねぎ・ごぼう・初雪だけ
なめこ・りんご・いか・ほたて・さば・牛肉

【12月分 学校給食摂取基準(生徒一人当)

	(一人当り栄養量)								
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン			
						A	B1	B2	C
Kcal	g	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
12月分平均	850	34.1	26	450	4.6	249	0.75	0.66	36
一人当り (学校給食摂取基準)	850	28.0	25~30	420	4.0	210	0.60	0.60	33

《文部科学省基準より》

平成22年度12月分

学校給食献立一覧表 (案)

青森市中学校給食センター

実施日	主食		牛乳	お か ず る い		アレルギー関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主	副		お	か			
1 水	米飯250g	牛乳	A	なめこ汁・白身魚フライ・せんきゃべつ・ソース・カレーふりかけ	乳・小麦・大豆・鶏肉・オレンジ・りんご	838	31.2	
			B	ちゃんこなべ風・さんまみぞれ煮・五目きんぴら・カレーふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	832	31.7	
2 木	ゆで中華	牛乳	A	とんこつしょうゆラーメン・煮卵・ゆで野菜(チンゲン菜・コーン)・中華ドレッシング・蒸パン(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	898	32.9	
			B	とんこつしょうゆラーメン・ウィンナーペーコン巻・りんごサラダ・フレンチドレッシング・蒸パン(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	987	34.7	
3 金	米飯230g	牛乳	A	かきたまスープ・鮭ムニエル・生野菜(キャベツ・きゅうり)・和風ごまドレッシング・お祝いデザート(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・鮭・りんご・ゼラチン	772	30.6	
			B	根菜汁・ぶり照焼・ちくわとメンマの炒め煮・お祝いデザート(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	878	38.2	
6 月	米飯230g	牛乳	A	さつま汁・チキン照焼・生野菜(きゅうり・萋わかめ)・野菜入り和風ドレッシング	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	851	31.4	
			B	キムチスープ・ポークハンバーグソースがけ・れんこんサラダ・ツナマヨネーズ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・りんご	865	36.4	
7 火	りんごパン	牛乳	A	コンソメスープ・マカロニのミートソース炒め・ゆでブロッコリー・ノンエッグマヨネーズ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・りんご	778	34.3	
			B	パンプキンポタージュ・チキンスコッチエッグ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・りんご	851	31.3	
8 水	麦ご飯270g	牛乳	A	ハッシュドビーフ・海藻サラダ・中華ドレッシング・福神漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご	945	30.5	
			B	ポークカレー・ゆで野菜(ほうれん草・コーン)・和風ごまドレッシング・福神漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・りんご	940	30.1	
9 木	ゆでうどん	牛乳	A	あんかけうどん・焼おにぎり・たけのこの炒め煮・パックみかん(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉	770	37.6	
			B	あんかけうどん・かぼちゃコロッケ・せんきゃべつ・ソース・パックみかん(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・りんご	768	26.9	
10 金	米飯250g	牛乳	A	ごまみそ汁・赤魚塩焼・ゆで野菜(長いも・人参)・ぼん酢・野菜ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば・やまいも	840	35.9	
			B	いももち汁・いわし梅しょうゆ煮・すき昆布炒め・野菜ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉	847	41.1	
13 月	米飯270g	牛乳	A	マーボー丼・フルーツカクテル・きゅうり漬	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・もも・りんご	884	31.0	
			B	親子丼・りんごあんぱん・きゅうり漬	卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・りんご	909	36.6	
14 火	米粉パン	牛乳	A	小松菜のクリーム煮・ケチャップソースの肉団子(2こ)・せんきゃべつ・ソース	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・りんご	903	38.9	
			B	ミートボールスープ・ツナオムレツ・野菜入りケチャップ・ポテトのマヨネーズ炒め	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	897	31.9	
15 水	米飯250g	牛乳	A	煮しめ・ほっけの塩焼・ごぼうサラダ・焼煎ごまドレッシング・胚芽ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	832	38.4	
			B	たら汁・味付信田煮・生野菜(わかめ・きゅうり)・和風ごまドレッシング・胚芽ふりかけ	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	765	30.4	
16 木	ゆで中華	牛乳	A	みそラーメン・たこ焼き(2こ)・せんきゃべつ・ソース・カットりんご(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・やまいも・ゼラチン	825	33.1	
			B	みそラーメン・ピクシユマイ(2こ)・ゆで野菜(大根・にんじん)・中華ドレッシング・カットりんご(学配)	乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	813	36.7	
17 金	米飯230g	牛乳	A	みそおでん・さけ塩焼・ゆで野菜(もやし・ほうれん草)・しょうゆ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば・りんご	796	41.7	
			B	せんべい汁・さばみそ煮・五目ひじき炒め	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば・ゼラチン	777	34.4	
20 月	米飯250g	牛乳	A	すいとん・いわしハンバーグ・せんきゃべつ・ソース・卵ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・りんご・ゼラチン	858	35.6	
			B	けの汁・いか姿照焼・ゆで野菜(ほうれん草・もやし)・和風ごまドレッシング・卵ふりかけ	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・いか・りんご	746	33.5	
21 火	かぼちゃコッペ	牛乳	A	オニオンスープ・チキンオープン焼・ゆで野菜(ブロッコリー・コーン)・焼煎ごまドレッシング・クリスマスデザート(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	845	32.6	
			B	ごぼうのクリームスープ・えびフライ(2こ)・せんきゃべつ・ソース・クリスマスデザート(学配)	卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・オレンジ・りんご・ゼラチン	983	36.4	

献立は都合によりかわることがあります。

- ◎ 12月3日(金) AB 「お祝いデザート」・・・東北新幹線新青森駅開業をお祝いして、青森県産米とりんごを使ったデザート。
B 「根菜汁」・・・豚肉、大根、にんじん、れんこん、ごぼうを煮込んだみそ汁。
- ◎ 12月9日(木) AB 「あんかけうどん」・・・体を温める「しょうが」を使い、汁が冷めにくいようにとろみをつけた、冬ならではのうどん。
- ◎ 12月15日(水) A 「煮しめ」・・・お正月など人が集まるときに作って食べる、青森県の郷土料理。大根、ほたて、細竹、わらびなどをしょうゆで煮る。
- ◎ 12月21日(火) AB 「かぼちゃコッペ」・・・冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがある。(22日は給食がないため前日に)
A 「チキンオープン焼」・・・鶏肉の上にカレーソースをのせて焼いたもの。

【12月分 学校給食摂取基準(生徒一人当り)

《献立作成のポイント》 ☆風邪を予防する食事の工夫をする。

☆体を温める食事の工夫をする。

《旬の食材》 ほうれん草・大根・れんこん・りんご・みかん・かぼちゃ・ぶり・たら

《地場産物》 ながいも・にんにく・新米・にんじん・ねぎ・ごぼう・初雪だけ

なめこ・りんご・いか・ほたて・さば・牛肉

	一人当たり栄養				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄
	Kcal	g	%	mg	mg
12月分平均	850	34.1	26	450	4.6
一人当り					

学校給食献立一覧表(案)

実施日				お	か	ず	る	い	アレルギ-関係	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	牛乳									
17月	麦ご飯270g	牛乳	A	マーボー飯・ゼリー入りフルーツポンチ・福神漬					乳・小麦・大豆・豚肉・もも	902	32.4
			B	ポークカレー・フルーツ入りあんぱん・福神漬					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・もも・オレンジ	977	30.4
18火	りんごパン	牛乳	A	コーンポタージュ・ツナオムレツ・ゆでブロッコリー・ノンエッグマヨネーズ					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	995	33.9
			B	コンソメスープ・たれ付チキンミートボール(3個)・生野菜(レタス・水菜)・焙煎ごまドレッシング					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	863	27.8
19水	米飯250g	牛乳	A	せん切り汁・さんまかば焼(2個)・海藻サラダ・ノンオイル菁しそドレッシング・卵ふりかけ(Ca入り)					卵・乳・小麦・大豆・豚肉	872	34.7
			B	春雨スープ・赤魚塩焼・ゆで野菜(小松菜・人参)・しょうゆ・卵ふりかけ(Ca入り)					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	800	29.0
20木	ゆでうどん	牛乳	A	山菜うどん・かぼちゃコロッケ・せんキャベツ・ソース・ココアワッフル(学配)					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・さば・りんご・オレンジ	802	25.3
			B	山菜うどん・チキンカツレツチーズのせ焼・ゆで野菜(もやし・人参)・和風ごまドレッシング・ココアワッフル(学配)					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・りんご	809	37.0
21金	米飯230g	牛乳	A	せんべい汁・豚しょうが焼・生野菜(きゅうり・レタス)・マヨネーズ					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	873	29.0
			B	キムチスープ・チンジャオロースー・ミニトマト(3個)					乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご	859	39.6
24月	米飯250g	牛乳	A	ピリ辛牛みそ汁・たらかレークリーム焼・生野菜(きゅうり・わかめ)・和風ごまドレッシング					乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・牛肉・りんご・オレンジ	821	24.9
			B	わかめスープ・さばみそ煮・ゆで野菜(もやし・ほうれん草)・りんごしょうゆ					乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・りんご・ゼラチン	774	31.9
25火	米粉パン	牛乳	A	ポトフ風スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮・ゆで野菜(アスパラ・コーン)・サウザンドレッシング					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン・オレンジ	837	33.5
			B	かぼちゃポタージュ・ポークメンチカツ・せんキャベツ・ソース					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ	870	35.5
26水	米飯250g	牛乳	A	けいらん・鮭チャンチャン焼・長いもとひき肉の炒め物・カットりんご(学配)					乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さけ・山芋・りんご	868	35.4
			B	けの汁・さんまみぞれ煮・ゆで野菜(ほうれん草・コーン)・ノンオイル菁しそドレッシング・カットりんご(学配)					乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	843	30.5
27木	ゆで中華	牛乳	A	とんこつしょうゆラーメン・揚げギョーザ(2個)・ゆで野菜(大根・人参)・中華ドレッシング					乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン	906	36.5
			B	とんこつしょうゆラーメン・ウインナーベーコン巻・せんキャベツ・ソース					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・ゼラチン	839	32.4
28金	米飯270g	牛乳	A	親子丼・ゆで野菜(白菜・雪人参)・ぼん酢・大根つぼ漬					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・さば・りんご	847	34.2
			B	中華丼・生野菜(きゅうり・莖わかめ)・中華ドレッシング・大根つぼ漬					乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・えび	815	36.6
31月	米飯250g	牛乳	A	ほたてのスープカレー・おからハンバーグ焼肉ソースがけ・生野菜(キャベツ・きゅうり)・和風乳化ドレッシング・いちごヨーグルト(学配)					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご・オレンジ	986	37.3
			B	かき玉スープ・若鶏のごま照焼・ゆで野菜(もやし・人参)・野菜入り和風ドレッシング・いちごヨーグルト(学配)					卵・乳・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご	916	36.2

献立は都合によりかわることがあります。

- ◎ 1月17日(月) A 『ゼリー入りフルーツポンチ』・・・ゼリー、もも、梨、みかんが入ったフルーツ缶とパン缶をませ合わせたフルーツポンチ。
- ◎ 1月21日(金) B 『キムチスープ』・・・豚ひき肉、白菜キムチ、にらなどを入れてトウバンジャンで辛みをつけたスープ。
- ◎ 1月24日(月) A 『たらかレークリーム焼』・・・たらかにカレー風味のクリームをのせて、アルミカップに入れて焼いたもの。
- ◎ 1月25日(火) A 『チキン竜田揚げケチャップ煮』・・・とり肉に衣をつけて揚げて、ケチャップで煮たもの。
- ◎ 1月26日(水) A・B **青森の郷土料理対決 A けいらん VS B けの汁**
 A 『けいらん』・・・主に下北地方で食べられている。あんこの入ったもち、とり肉、人参、白菜、しいたけなどを入れた、しょうゆ味の汁物。
 B 『さんまみぞれ煮』・・・さんまと大根おろしをしょうゆ、みりんなどを入れて煮たもの。
- ◎ 1月31日(月) A 『ほたてのスープカレー』・・・県産のほたて、たまねぎ、人参、じゃがいもを入れたスープカレー。

【1月分 学校栄養摂取基準(生徒一人当たり)】

- 《献立作成上のポイント》 ☆郷土料理を取り入れる。
 ☆体を温める食事の工夫をする。
 《旬の食材・地場産物》 長いも・にんにく・ごぼう・雪人参
 初雪茸・りんご・ほたて・牛肉

	(一人当たり栄養量)								
	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
1月分平均	867	32.9	27	414	4.5	407	0.75	0.66	33
一人当り (学校給食摂取基準)	850	28.0	25~30	420	4.0	210	0.60	0.60	33

資料 1 4 使用食材の発注量

※ 入札説明書等に示す。

資料 1 5 残渣量計量結果

	中学校給食 センター	西部調理場	中央部調理場	単独校
食 数	9,000	4,800	5,500	6,400
平成 17 年度	201	103	131	98
平成 18 年度	200	85	120	99
平成 19 年度	166	84	108	85
平成 20 年度	228	70	91	84
平成 21 年度	226	76	88	79

(単位：t)

◆ 残渣量の計量の仕方

食べ残した給食は、各クラスの食缶に入れて、センターではザルで水切り後に計量。

資料 1 6 揚げ油注油量、廃油処理量

※ 入札説明書等に示す。

資料 1 7 対象校の配膳員数と勤務時間（平成 22 年度）

【小学校】

ダムウェーター校	単価	勤務時間数	人員	対 象 校 ※()内はクラス数				配膳作業員数
				20～34学級	15～19学級	8～14学級	7学級以下	
	820	2.5	2	6校	2校	2校	2校	12校
	820	2.0	2	3校	3校	3校	3校	6校
	820	1.5	2	10校	10校	10校	10校	20校
	820	1.0	2	5校	5校	5校	5校	10校
	820	2.0	2	4校	4校	4校	4校	8校
	820	1.5	2	6校	6校	6校	6校	12校
	820	1.0	2	2校	2校	2校	2校	4校
	820	2.0	1					0校
	820	1.0	1	3校	3校	3校	3校	3校
				合 計				75校

※1 勤務時間30分短縮

※2 勤務時間30分延長

浅虫小学校・・・3年連続して4クラス(基準以下)のため配膳作業員配置なし

【中学校】

配膳員の勤務時間と連絡先

中学校名	勤務開始時間	勤務時間	作業人員数	エレベーターの有無	学配時の早出
浪打中学校	10:50	1・5h	8	無	
佃中学校	10:50	1・5h	2	有	
南中学校	10:20	2h	2	有	
古川中学校	10:50	1・5h	3	有	
沖館中学校	10:50	1・5h	7	無	
油川中学校	10:50	1・5h	2	有	
西中学校	10:50	1・5h	2	有	
東中学校	10:50	1・5h	3	有	
筒井中学校	10:20	2h	2	有	
横内中学校	10:50	1・5h	2	有	
荒川中学校	10:50	1・5h	2	有	
高田中学校	10:50	0・5h	1	無	
新城中学校	10:30	1h	2	無	
甲田中学校	10:20	2h	5	無	
浦町中学校	10:50	1・5h	7	無	
造道中学校	10:20	2h	8	無	
浅虫中学校		0・5h	1	無	
戸山中学校	10:50	1・5h	3	無	
北中学校	11:30	0・5h	4	無	
三内中学校	10:50	1・5h	2	有	

資料 1 8 対象校の給食時間

(平成 2 2 年度)

番号	学校名	給食時間	
1	造道小学校	12時10分～12時55分まで	45分
2	浪打小学校	12時10分～12時55分まで	45分
3	佃小学校	12時05分～12時55分まで	50分
4	合浦小学校	12時00分～12時50分まで	50分
5	堤小学校	12時15分～13時00分まで	45分
6	萆町小学校	12時05分～12時50分まで	45分
7	橋本小学校	12時10分～12時58分まで	48分
8	浦町小学校	11時55分～12時45分まで	50分
9	長島小学校	12時00分～12時45分まで	45分
10	古川小学校	12時10分～13時05分まで	55分
11	甲田小学校	12時15分～12時55分まで	40分
12	千刈小学校	12時10分～12時55分まで	45分
13	篠田小学校	12時05分～12時50分まで	45分
14	沖館小学校	12時10分～12時55分まで	45分
15	油川小学校	12時05分～12時50分まで	45分
16	三内小学校	12時10分～13時00分まで	50分
17	金沢小学校	12時15分～13時00分まで	45分
18	栄山小学校	12時10分～12時55分まで	45分
19	荒川小学校	12時05分～12時48分まで	43分
20	高田小学校	12時05分～12時50分まで	45分
21	野沢小学校	12時05分～12時45分まで	40分
22	東陽小学校	12時00分～12時50分まで	50分
23	原別小学校	12時00分～12時45分まで	45分
24	浜館小学校	12時00分～12時45分まで	45分
25	筒井小学校	12時00分～13時00分まで	60分
26	横内小学校	12時05分～12時50分まで	45分
27	新城小学校	12時00分～12時50分まで	50分
28	奥内小学校	12時10分～12時55分まで	45分
29	西田沢小学校	12時15分～12時55分まで	40分
30	後瀧小学校	12時05分～12時55分まで	50分
31	野内小学校	12時10分～12時55分まで	45分
32	久栗坂小学校	12時10分～12時55分まで	45分
33	浅虫小学校	12時05分～12時45分まで	40分
34	浜田小学校	12時00分～12時45分まで	45分
35	小柳小学校	12時10分～12時55分まで	45分
36	泉川小学校	12時10分～13時00分まで	50分
37	浪館小学校	12時15分～12時55分まで	40分
38	幸畑小学校	12時05分～12時50分まで	45分
39	大野小学校	12時05分～12時50分まで	45分
40	戸山西小学校	12時00分～12時45分まで	45分
41	筒井南小学校	12時05分～12時55分まで	50分
42	新城中央小学校	12時00分～12時50分まで	50分
43	三内西小学校	12時05分～12時50分まで	45分
44	浪岡南小学校	12時10分～12時50分まで	40分
45	浪岡北小学校	12時15分～13時05分まで	50分
46	女鹿沢小学校	12時00分～12時45分まで	45分
47	浪岡野沢小学校	11時55分～12時40分まで	45分
48	本郷小学校	12時00分～12時45分まで	45分
49	大栄小学校	12時00分～12時50分まで	50分

番号	学校名	給食時間	
1	浪打中学校	12時20分～12時50分まで	30分
2	佃中学校	12時20分～12時55分まで	35分
3	南中学校	12時25分～13時00分まで	35分
4	古川中学校	12時20分～12時55分まで	35分
5	沖館中学校	12時20分～13時05分まで	55分
6	油川中学校	12時30分～13時00分まで	30分
7	西中学校	12時25分～12時55分まで	30分
8	東中学校	12時30分～13時00分まで	30分
9	筒井中学校	12時25分～12時55分まで	30分
10	横内中学校	12時30分～13時00分まで	30分
11	荒川中学校	12時25分～12時55分まで	30分
12	高田中学校	12時20分～12時55分まで	35分
13	新城中学校	12時25分～13時10分まで	45分
14	甲田中学校	12時25分～13時00分まで	35分
15	浦町中学校	12時10分～12時45分まで	35分
16	造道中学校	12時25分～12時55分まで	30分
17	浅虫中学校	12時20分～12時50分まで	30分
18	戸山中学校	12時30分～13時00分まで	30分
19	北中学校	12時20分～12時55分まで	35分
20	三内中学校	12時30分～13時00分まで	30分
21	浪岡中学校	12時30分～13時00分まで	30分

給食配送計画 (案)

車番	センター	所要時間	走行距離			
1号車	10:40 センター 17分 5.5km 信号待見込 5分	11:03 甲田中 6台 17分 5.5km 5分	11:13 センター 11分 3.5km 0分	11:46 新城 6台	75分	14.5km
2号車	10:40 センター 9分 3.1km 信号待見込 1分	10:50 三内中 5台 9分 3.1km 1分	11:10 センター 24分 8km 7分	11:20 南中 6台	71分	14.2km
3号車	10:40 センター 14分 4.8km 信号待見込 3分	10:57 西中 6台 14分 4.8km 3分	11:07 センター 18分 6km 4分	11:34 古川中 5台	76分	15.6km
4号車	10:40 センター 15分 5km 信号待見込 4分	10:59 荒川中 3台 45分 15km 8分	11:09 浅虫中 2台		82分	20.0km
5号車	10:50 センター 11分 3.5km 信号待見込 0分	11:01 新城 1台 15分 5.1km 3分	11:11 油川中 4台		39分	8.6km
6号車	10:50 センター 23分 7.5km 信号待見込 2分	11:15 高田中 2台 16分 5.2km 4分	11:25 横内中 4台		55分	12.7km
7号車	10:50 センター 30分 10km 信号待見込 6分	11:26 筒井中 5台 6分 2km 2分	11:36 佃中 1台		54分	12.0km
8号車	10:50 センター 41分 13.5km 信号待見込 8分	11:39 造道中 1台 14分 4.6km 4分	11:49 東中 5台		77分	18.1km
9号車	11:00 センター 14分 4.8km 信号待見込 3分	11:17 西中 1台 16分 5.4km 8分	11:27 筒井中 3台		51分	10.2km
10号車	11:00 センター 47分 15.7km 信号待見込 6分	11:53 北中 3台			53分	15.7km
11号車	11:00 センター 24分 8km 信号待見込 7分	11:31 南中 1台 15分 5km 9分	11:41 浪打中 5台		65分	13.0km
12号車	11:00 センター 41分 13.5km 信号待見込 8分	11:49 造道中 6台			49分	13.5km
13号車	11:10 センター 30分 10km 信号待見込 8分	11:48 浦町中 5台			38分	10.0km
14号車	11:10 センター 37分 12.3km 信号待見込 9分	11:56 戸山中 6台			46分	12.3km
15号車	11:10 センター 22分 7.4km 信号待見込 4分	11:36 沖館中 6台			26分	7.4km
16号車	11:10 センター 34分 11.3km 信号待見込 6分	11:50 佃中 6台			40分	11.3km

※1 学校名の下はコンテナ数 ※2 搬出作業時間 10分
 ※3 センター又は学校間の移動時間には信号待見込みを含まない

給食回収計画 (案)

1号車	13:00 センター 11分 4 km 信号待見込 0分	13:11 新城 11分 4 km 6台	13:21 センター 17分 6 km 5分	13:32 甲田 17分 6 km 6台	14:04 センター 22分 7 km 5分	14:14 沖館 22分 7 km 4分	15:13 センター	15:23 センター	15:49	所要時間	走行距離		
										168分	32.8 km		
2号車	13:00 南中 24分 8 km 6台	13:31 センター 9分 3 km 7分	13:41 三内 9分 3 km 5台	14:01 センター 30分 10 km 1分	14:11 筒井 16分 5 km 3台	14:21 西中 14分 5 km 8分	14:57 センター	15:07 センター	15:31	15:41	15:58	所要時間	走行距離
												168分	34.4 km
3号車	13:00 古川 18分 6 km 5台	13:22 センター 14分 5 km 3分	13:32 西中 14分 5 km 6台	13:49 センター 37分 12 km 3分	14:09 戸山 37分 12 km 9分	14:26 センター	14:36 センター	15:22	15:32	16:18	所要時間	走行距離	
												179分	40.2 km
4号車	13:00 浅虫 45分 15 km 2台	13:53 荒川 15分 5 km 3台	14:03 センター 30分 10 km 4分	14:22 浦町 30分 10 km 8分	14:32 センター	15:10	15:20	15:58	所要時間	走行距離			
												178分	40.0 km
5号車	13:00 油川 15分 5 km 4台	13:18 新城 11分 4 km 1台	13:28 センター 23分 8 km 0分	13:39 高田 16分 5 km 2台	14:14 横内 30分 8 km 4分	14:24 センター	14:40 センター	14:50	15:25	所要時間	走行距離		
												149分	29.3 km
7号車	13:00 佃中 6分 2 km 1台	13:08 筒井 30分 10 km 5台	13:18 センター 47分 16 km 6分	13:54 北中 47分 16 km 6分	14:04 センター	14:57	15:07	16:00	所要時間	走行距離			
												180分	43.4 km
8号車	13:00 東中 14分 5 km 5台	13:18 造道 41分 14 km 1台	13:28 センター 34分 11 km 8分	14:17 佃中 34分 11 km 6分	14:27 センター	15:07	15:17	15:57	所要時間	走行距離			
												177分	40.7 km
11号車	13:00 浪打 15分 5 km 5台	13:24 南中 24分 8 km 1台	13:34 センター 41分 14 km 7分	14:05 造道 41分 14 km 8分	14:15 センター	15:04	15:14	16:03	所要時間	走行距離			
												183分	40.0 km

※1 学校名の下はコンテナ数

※2 搬出作業時間 10分

※3 センター又は学校間の移動時間には信号待見込みを含まない

中学校給食センター 配送状況 平成22年11月
 (調理等業務完了確認書から)

車両	配送中学校	最低出発時間	往復距離(km)
1号車	東中 浅虫中	10時30分	43
2号車	高田中 荒川中 横内中	〃	36
3号車	新城中	〃	25
4号車	沖館中	〃	18
5号車	戸山中	〃	24
6号車	浪打中	〃	24
7号車	造道中	10時35分	27
8号車	筒井中	〃	25
9号車	浦町中	10時40分	27
10号車	佃中	〃	24
11号車	油川中 北中	10時50分	40
12号車	古川中	〃	27
13号車	甲田中	11時00分	18
14号車	南中	〃	22
15号車	西中	11時10分	19
16号車	三内中	〃	12

※往復距離は車両の距離メーターの報告値

※日によって異なる