

あおもりし たいおうしょく にゅう こむぎ たまご らっかせい すべ しょう
青森市のアレルギー対応食は『えび・かに・乳・小麦・そば・卵・落花生（ピーナッツ）・やまいも』を全て使用しないこんだてです。

10月

食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

A群校

青森市小学校給食センター

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	ひとこと
	主食	のみのもの	おかずのい				
2 (月)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 切り干し大根の炒め物	ごはん、いもち、さとう、サラダ油	とり肉、油あげ いわしごまみそにちくわ	にんじん、ごぼう 白菜、長ねぎ 切り干し大根	目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると視力の低下や頭痛を引き起こします。学校でパソコンやタブレットなどを使う機会が増え、みなさんの目は思っている以上に疲れているかもしれません。バランスの良い食事を基本に、目の疲れを取ってくれる栄養素であるビタミンAやアントシアニンを多く含む食材を取り入れましょう。給食では、6日にブルーベリーゼリーがです。
3 (火)	ごはん		田舎汁・手作りチキン照り焼き ゆで野菜(にんじん、ほうれん草、コーン) アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、さとう でんぶん ドレッシング	ぶた肉、油あげ みそ、とり肉	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、にんにく ほうれん草、コーン	
4 (水)	ごはん		根菜入り鶏団子とチンゲン菜のスープ アレルギー対応ポテト付きささみカツ・チンジャオロースー	ごはん、春雨、ごま油、サラダ油 でんぶん	根菜入りとりだんご 油あげ、ぶた肉 ポテト付きささみカツ	チンゲン菜、にんじん 干しいたけ 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	
5 (木)	米粉食パン		ブラウンシチュー・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)・アレルギー対応フレンチドレッシング	米粉食パン、サラダ油 じゃがいも ドレッシング	ぶた肉、豆乳 ソーセージステーキ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	
6 (金)	ごはん		根菜汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね 糸こんにゃくとメンマの炒め物・ブルーベリーゼリー	ごはん、ごま ごま油、ゼリー	とり肉、油あげ みそ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	にんじん、ごぼう 長ねぎ、メンマ こんにゃく、大根	
10 (火)	ごはん		きりたんぼ汁・手作りホキ煮魚 もやしとにんじんのおひたし(しょうゆ)	ごはん きりたんぼ さとう	とり肉 ホキ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ しょうが、もやし	
11 (水)	米粉めん		山菜うどん・アレルギー対応なすのポテトグラタン 野菜炒め・アレルギー対応黒糖大豆	米粉めん、ごま なすのポテトグラタン ごま油、さとう	とり肉、なた 油あげ、黒とう大豆	にんじん、干しいたけ ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、長ねぎ 小松菜、竹の子	
12 (木)	米粉食パン		あさりのチャウダー・アレルギー対応県産ごぼう入りつくねハンバーグ わかめサラダ・アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉食パン じゃがいも ドレッシング	あさり、豆乳 ごぼう入りつくねハンバーグ わかめ	玉ねぎ、にんじん キャベツ	
13 (金)	ごはん		米粉マカロニスープ 中華風まぜごはんの具・アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん 米粉マカロニ ごま油、ごま	とり肉 ぶた肉、ベーコン 小魚	にんじん、白菜 もやし、長ねぎ 竹の子、干しいたけ きくらげ、えだ豆	
16 (月)	ごはん		八杯豆腐【青森県の郷土料理】 アレルギー対応たれ付きチキンハンバーグ・もやしとちくわの炒め物	ごはん でんぶん サラダ油	とうふ チキンハンバーグ ちくわ	えのきたけ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、小松菜	
17 (火)	ごはん		きのこ汁・アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜(キャベツ、にんじん) アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん ドレッシング	ぶた肉 高野どうふ さばみそに	にんじん、こんにゃく しめじ、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ	
18 (水)	ごはん	りんごジュース	さつま汁・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ひじきの炒め物	ごはん さつまいも さとう、サラダ油	ぶた肉 油あげ、みそ 彩り野菜どうふ ひじき、ちくわ	大根、にんじん 長ねぎ、えだ豆 りんごジュース	
19 (木)	米粉食パン		コンソメスープ・アレルギー対応五目野菜の肉団子 ジャーマンポテト・ブルーベリージャム	米粉食パン じゃがいも サラダ油、ジャム	ポークフランクフルト 五目野菜の肉だんご ベーコン	キャベツ、にんじん しめじ、いんげん 玉ねぎ、パセリ	
20 (金)	ごはん		僧兵汁・焼肉煮 パイン缶	ごはん 里いも、さとう サラダ油	ぶた肉、油あげ みそ、高野どうふ	にんじん、れんこん、大根 竹の子、長ねぎ、にんにく 玉ねぎ、ピーマン、もやし こんにゃく、しょうが パイナップル	
23 (月)	ごはん		ポークカレー・パリパリ大根サラダ アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、サラダ油 じゃがいも ドレッシング	ぶた肉 豆乳	玉ねぎ、にんじん アップルソース 切り干し大根 きゅうり、コーン	
24 (火)	ごはん		豚汁・手作りメンチカツ ゆで野菜(白菜、にんじん)・アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん、サラダ油 じゃがいも、でんぶん コーンフレーク ドレッシング	ぶた肉、みそ 高野どうふ チキンハンバーグ	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 白菜	
25 (水)	米粉めん		海鮮塩ラーメン・米粉ギョウザ(2こ) 竹の子の炒め物	米粉めん ごま油、サラダ油 でんぶん	ぶた肉、あさり なた 米粉ギョウザ	メンマ、にんじん もやし、長ねぎ 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	
26 (木)	米粉食パン		かぼちゃのポタージュ・チキンサラダ・県産りんごジャム アレルギー対応フレンチクリームドレッシング	米粉食パン ドレッシング ジャム	ベーコン、豆乳 とり肉	かぼちゃ、パセリ 玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	
27 (金)	ごはん		けんちん汁・あじ塩焼き きんぴらごぼう	ごはん、ごま ごま油、さとう	とうふ、油あげ あじ塩焼き ぶた肉	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、ごぼう こんにゃく	
30 (月)	ごはん		春雨中華スープ マーボー丼の具・カットりんご	ごはん、春雨 ごま油、さとう でんぶん	とり肉 ぶたひき肉 とうふ、みそ	にんじん、もやし、りんご チンゲン菜、長ねぎ 干しいたけ、キャベツ しょうが、にんにく	
31 (火)	ごはん		つくね汁・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 豚肉とコーンの甘辛炒め	ごはん さとう、サラダ油	チキンボール 高野どうふ みそ、ぶた肉 海せんハンバーグ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ こんにゃく、しょうが にんにく、しょうが	



八杯豆腐【青森県の郷土料理】

八杯豆腐の名前の由来は、「八杯おかわりするほど美味しい」「だし汁を6杯、しょうゆ1杯、酒1杯合わせて8杯で作るから」といわれています。豆腐を拍子木切りにし、だし汁としょうゆで味つけをして、でんぶんできりつけた下北地方の郷土料理です。給食では、この八杯豆腐が16日にです。



今月の青森産

- 「青森市産」
米(まっしぐら)
- 「青森県産」
根菜入りとりだんご
ごぼう入りつくねハンバーグ
アップルソース
カットりんご
りんごジュース
りんごジャム

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆りんごジュースの容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

10月4日の「チンジャオロースー」は、小柳小学校、筒井南小学校、浜館小学校、葭町小学校、泉川小学校、新城小学校、篠田小学校、北小学校の6年生に人気のメニューです。

