

# 学校給食献立一覧表

**保護者の皆様の負担が軽くなりました！！**

**\*\*\*10月から給食費が無償化となりました\*\*\***




**[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)	
	主食	飲み物	おかず						
1 火	ニューコッペパン	牛乳	A	あさり入りトマトスープ・県産ポークメンチカツ・ゆで野菜 (ほうれん草、人参)・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、あさり、鶏肉、ポークメンチカツ	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、パセリ、ほうれん草	ニューコッペパン、サラダ油、ドレッシング	842	32.6
2 水	麦ご飯250g	牛乳	A	ハヤシライス・ウィンナーといんげんのソテー・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、ウィンナー	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、いんげん、パイン	麦ご飯、じゃがいも、バター	882	27.2
4 金	米飯230g	牛乳	A	◎生姜みそおでん・ねぎたま焼・ゆで野菜 (切干大根、コーン)・中華ドレッシング・カントリーご【早生ふじ】 (学配)	牛乳、ちくわ、うずら卵、がんもどき、結び昆布、ねぎたま焼	切干大根、人参、しょうが、コーン、りんご、大根	米飯、ドレッシング (ごんにやく)	776	27.8
7 月	米飯230g	牛乳	A	いももち汁・さばみそ煮・ゆで野菜 (小松菜、キャベツ)・シーザードレッシング	牛乳、鶏肉、さばみそ煮	長ねぎ、人参、ごぼう、小松菜、キャベツ	米飯、いももち、ドレッシング	707	27.1
8 火	米粉パン	牛乳	A	クラムチャウダー・チキンフィレオ・ラタトゥイユ	牛乳、あさり、鶏肉、粉チーズ、ひよこ豆、チキンフィレオ	にんにく、しめじ、玉ねぎ、人参、パセリ、なす、ピーマン、トマト、パプリカ	米粉パン、じゃがいも、サラダ油	920	45.1
9 水	米飯250g	牛乳	A	ビビンバ丼・彩り野菜豆腐・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豚肉、彩り野菜豆腐	もやし、人参、白菜キムチ、ほうれん草、竹の子、切干大根、パイン	米飯、ごま油、カットゼリー	814	27.9
10 木	ゆで中華	牛乳	A	野菜タンメン・ポテトのオープン焼・ゆで野菜 (れんこん、人参)・焙煎ごまドレッシング	牛乳、豚肉、なると	メンマ、キャベツ、もやし、れんこん、人参	ゆで中華、ドレッシング、ごま、ポテトのオープン焼	681	27.9
11 金	米飯230g	牛乳	A	つくね汁・棒ギョウザ・ふきの炒め物	牛乳、チキンボール、豆腐、棒ギョウザ、ツナ	ほうれん草、長ねぎ、ふき、人参	米飯、サラダ油	727	27.7
14 月	米飯230g	牛乳	A	五目中華スープ・県産コーンシュウマイ (2個)・春雨マーボー炒め・ヨーグルト (学配)	牛乳、豆腐、コーンシュウマイ、豚ひき肉、ヨーグルト	もやし、人参、長ねぎ、にら、しょうが、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ	米飯、ごま油、春雨、サラダ油	703	27.1
15 火	雪人参パン	牛乳	A	◎八甲田牛入りミネストローネ・県産照焼ハンバーグ・ゆで野菜 (ブロッコリー、人参)・フレンチドレッシング	牛乳、牛肉、大豆、照焼ハンバーグ	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、ブロッコリー、パセリ	雪人参パン、ドレッシング	750	31.1
16 水	米飯230g	牛乳	A	ごまみそ汁・ほっけ塩焼・小松菜ともやしのおひたし・ぼん酢・果肉入りりんごゼリー (学配)	牛乳、豆腐、豚肉、ほっけ塩焼	人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜、もやし	米飯、ねりごま、果肉入りりんごゼリー	713	30.9
17 木	ゆでうどん	牛乳	A	きつねうどん・おからコロッケ・ソース・竹の子の炒め物・ワッフルドック (学配)	牛乳、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、おからコロッケ、豚肉	人参、長ねぎ、わらび、しょうが、にんにく、竹の子、ピーマン、パプリカ	ゆでうどん、サラダ油、ごま油、ワッフルドック	820	32.9
18 金	麦ご飯250g	牛乳	A	ポークカレー・わかめサラダ (わかめ、キャベツ)・和風ごまドレッシング・りんご缶	牛乳、豚肉、粉チーズ、わかめ	玉ねぎ、人参、キャベツ、りんご、アップルソース	麦ご飯、じゃがいも、ドレッシング	842	25.8
21 月	米飯230g	りんごジュース	A	豚汁・さばのねぎ塩焼・切干大根の炒め物	豚肉、高野豆腐、さばのねぎ塩焼、さつま揚げ	りんごジュース、人参、長ねぎ、ごぼう、切干大根	米飯、じゃがいも、サラダ油	775	24.6
22 火	食パン	牛乳	A	コンソメスープ・チーズオムレツ・ツナといんげんの炒め物・パテキャラメル	牛乳、豚肉、チーズオムレツ、ツナ	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、長ねぎ、いんげん、コーン、パセリ	食パン、バター、パテキャラメル	729	32.0
24 木	ゆで中華	牛乳	A	みそラーメン・キャベツ入り平つくね・ゆで野菜 (きゅうり、人参)・和風乳化ドレッシング	牛乳、豚肉、なると、キャベツ入り平つくね	メンマ、もやし、コーン、長ねぎ、きゅうり、人参	ゆで中華、ドレッシング、ごま	692	29.1
25 金	米飯250g	牛乳	A	四川風マーボー丼・小籠包・マンゴー入り杏仁	牛乳、豆腐、豚ひき肉、小籠包、大豆	長ねぎ、人参、キャベツ、にんにく、しょうが、マンゴー	米飯、ごま油、杏仁豆腐	822	28.4
28 月	米飯230g	牛乳	A	野菜ボールスープ・ハンバーグ・ソース・ミックスベジタブルソテー	牛乳、野菜ボール、豆腐、ハンバーグ	人参、もやし、長ねぎ、たまごたけ、小松菜、コーン、いんげん	米飯、バター	735	27.5
29 火	ニューコッペパン	牛乳	A	かぼちゃポターージュ・ソーセージステーキ・茎わかめサラダ (茎わかめ、きゅうり)・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳、鶏肉、粉チーズ、ソーセージステーキ、茎わかめ	玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、きゅうり、かぼちゃ	ニューコッペパン	863	33.8
30 水	米飯230g	牛乳	A	長いもすいとん・いわしりんごソース煮・★貝焼きみそ風煮	牛乳、鶏肉、いわしりんごソース煮、ほたて、卵	人参、ごぼう、しめじ、玉ねぎ	米飯、長いもすいとん、板ふ	768	34.5

献立は都合により変わることがあります。

※ 「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。

◎ **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。**

<p>11月4日(金) ◎生姜みそおでん</p> <p>青森県の有名なB級グルメに「生姜みそおでん」があります。戦後、青森駅周辺にできた屋台で提供された「おでん」に由来するといわれています。冬の厳しい寒さの中、青函連絡船の乗客の体が少しでも温まるように、生姜をすり入れたみそだれをおでんにかけたところ、喜ばれ広まったものです。</p> 	<p>14日(月)～18日(金) 県産食材使用週間</p> <p>青森県は、海と山に囲まれ、さまざまな特産品がある食材の宝庫です。給食では、できるだけ「地産地消」を心がけています。11月は、その地場産物が豊富に出回る月です。そこで、14日から18日の給食は、特に青森県産品を多く使用しています。生産者の苦勞を思いながら、感謝してふるさとの恵みを味わいましょう。</p> 	<p>11月15日(火) ◎八甲田牛</p> <p>ミネストローネには青森短角種である八甲田牛がはいっています。生産地は主に北海道・北東北で生産頭数も少ないことから「地方特定品種」にも指定され、全国的にも希少価値の高い品種です。よく見る白黒模様のホルスタイン種、真っ黒の黒毛和種とは異なり、八甲田牛は茶色の毛色をしています。</p> 
---	--	--



30日(水) ★貝焼きみそ風煮 (青森県の郷土料理)

貝焼きみそは青森県の津軽地方および下北地方の郷土料理です。ほたての産地として昔から有名だった陸奥湾で、大きな(15～20cm位)ほたてが獲れた時に、その貝殻を鍋の代わりにして魚介類を入れみそを溶き入れたのが始まりと言われていいます。昔は卵が貴重だったため、主に病人や産後の女性が栄養食として食べていました。養殖ほたてが主流となった現在では、漁民の生活が安定した半面、「貝焼きみそ」に適した大ぶりの貝殻が手に入りづらくなりました。津軽出身の作家太宰治は著書「津軽」の中で「貝焼きみそ」への憧れを綴っています。

