

令和6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	おもに体の働きを 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	のみもの	おかずのい						
1 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー じゃがいも 杏仁フルーツ	麦ごはん、サラダ油 じゃがいも バター あんぱん、とうふ	牛乳、ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース パイン、マンゴー	小 649 中 862	小 20.4 中 25.6	秋の味覚 秋は、運動の秋、読書の秋、勉強の秋、そして食欲の秋です。給食では、きのこやさんま、さつまいもなど、秋に旬を迎えるおいしい食材を使ったメニューがたくさん出ます。
2 (水)	ごはん	牛乳	さつまい・にしん照り煮 切り干し大根のんにく炒め	ごはん さつまいも サラダ油	牛乳、とり肉 油あげ、みそ にしん照りに	大根、にんじん 長ねぎ、にんにく 切り干し大根 糸こんにゃく	小 615 中 772	小 26.9 中 33.7	
3 (木)	丸パン	牛乳	ABCマカロニのコンソメスープ チーズオムレツ・ホットポテトチーズサラダ	丸パン マカロニ じゃがいも サラダ油	牛乳、とり肉 チーズオムレツ チーズ	しめじ、にんじん 玉ねぎ、コーン パセリ	小 511 中 664	小 24.9 中 31.2	
4 (金)	ゆでうどん	牛乳	山菜うどん・きんぴら肉団子(2個) 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ゆでうどん ごま油 ごま	牛乳、とり肉 油あげ きんぴら肉だんご	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、長ねぎ にんじん、なめこ 干しいたけ、メンマ コーン、糸こんにゃく	小 554 中 649	小 24.9 中 31.1	
7 (月)	ごはん	牛乳	わかめスープ ピピンパッ・角チーズ	ごはん、ごま ごま油、でんぷん さとう	牛乳、わかめ とうふ、ぶたひき肉 大豆、みそ 角チーズ	にんじん、長ねぎ 干しいたけ ほうれん草、竹の子 白菜キムチ、にんにく 切り干し大根	小 645 中 836	小 26.0 中 32.5	
8 (火)	ごはん	牛乳	八杯豆腐(青森県の郷土料理)・たれ付きチキンハンバーグ 豚ひき肉と春雨の炒め物	ごはん 春雨、でんぷん さとう、ごま油	牛乳、とうふ ぶたひき肉 たれ付きチキン ハンバーグ	えのきたけ 干しいたけ にんじん、長ねぎ キャベツ、にんにく	小 589 中 749	小 23.5 中 28.0	目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。 アントシアニンという栄養素は、目の疲れを防く働きがあります。アントシアニンは、ブルーベリーに多く含まれていて、給食では10日にブルーベリーゼリーが出ます。
9 (水)	ごはん	牛乳	白菜とわかめのみそ汁・さばみそ煮 鶏肉と大根の炒め煮	ごはん さとう ごま油	牛乳、わかめ 油あげ、みそ とり肉 さばみそに	白菜、にんじん 長ねぎ、大根 さやいんげん	小 584 中 723	小 24.4 中 29.3	
10 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉と白菜の豆乳スープ・チキン竜田揚げケチャップ煮 キャベツとコーンのソテー・ブルーベリーゼリー	ごはん じゃがいも サラダ油、でんぷん ブルーベリーゼリー	牛乳、とり肉 豆乳、みそ チキンたつたあげ ケチャップに	白菜、にんじん しめじ、キャベツ 玉ねぎ、コーン	小 595 中 740	小 23.1 中 28.6	
11 (金)	ゆで中華めん	牛乳	みそ担々めん・太巻きたまご 厚揚げとにらの中華炒め	ゆで中華めん ごま、ごま油 でんぷん	牛乳、ぶたひき肉 大豆、あつあげ ふとまきたまご	キャベツ、コーン にんじん、長ねぎ しょうが、にんにく にら、玉ねぎ 糸こんにゃく	小 657 中 769	小 29.5 中 33.6	
15 (火)	ごはん	牛乳	せんべい汁・さんまオレンジ煮 ひじきの炒め物	ごはん、せんべい さとう、サラダ油	牛乳、液状ヨーグルト とり肉、ひじき さつまいあげ さんまオレンジに	ごぼう、大根 にんじん、長ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく、えだ豆	小 563 中 715	小 24.5 中 31.2	
16 (水)	ごはん	牛乳	ピリ辛ごまみそ中華スープ・ビッグシュウマイ(2個) ちくわと小松菜の中華炒め	ごはん ごま、ごま油 でんぷん	牛乳、とり肉 とうふ、みそ ちくわ ビッグシュウマイ	にんじん、長ねぎ 切り干し大根 小松菜、竹の子 しょうが、にんにく	小 613 中 757	小 29.0 中 33.7	
17 (木)	コッペパン	牛乳	さつまいものポタージュ ミートソースマカロニ・豆乳プリン	コッペパン さつまいも マカロニ、サラダ油 豆乳プリン	牛乳、とり肉 チーズ、ぶたひき肉 大豆	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム トマト、にんにく	小 733 中 929	小 31.2 中 42.6	八杯豆腐 (青森県の郷土料理) 八杯豆腐は、青森県の下北地域で食べられている郷土料理です。豆腐の名前の由来は、いくつかありますが、そのひとつに「あまりのおいしさに八杯も食べてしまうから」というのがあります。すこしとろみのついたしょうゆ味の八杯豆腐は、寒くなるこれからの時期にぴったりの料理です。味わっていたきましょう。
18 (金)	ゆでうどん	牛乳	からうどん・もちいなり ほうれん草とコーンの炒め物・ヨーグルト	ゆでうどん もちいなり サラダ油 でんぷん	牛乳、とり肉 油あげ、わかめ ウインナー ヨーグルト	ごぼう、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、ほうれん草 玉ねぎ、コーン	小 610 中 696	小 25.3 中 28.8	
21 (月)	ごはん	牛乳	豚汁・あじ塩焼き キャベツと油揚げの炒め物	ごはん じゃがいも でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉 みそ、油あげ 高野とうふ あじ塩焼き	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ にんにく	小 586 中 752	小 32.9 中 39.3	
22 (火)	ごはん	牛乳	豆腐と白菜のみそ汁・県産たれ付き肉団子(2個) きんぴらごぼう	ごはん ごま、ごま油 さとう	牛乳、油あげ ごま、みそ ぶた肉 県産たれ付き肉だんご	白菜、にんじん 長ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく	小 567 中 708	小 23.0 中 27.0	
23 (水)	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス バリバリ大根サラダ・焙煎ごまドレッシング	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	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、切り干し大根 きゅうり	小 649 中 865	小 20.6 中 25.8	
24 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁・ハンバーグ 和風あんかけソース	ごはん でんぷん ごま油	牛乳、あつあげ みそ、ハンバーグ	大根、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しめじ、玉ねぎ 小松菜	小 569 中 702	小 21.7 中 24.6	
25 (金)	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン・きんぴら包み焼き 厚揚げときくらげのオイスターソース炒め	ゆで中華めん おわらふ でんぷん、ごま油	牛乳、ぶた肉 なたね、わかめ あつあげ きんぴらつつみ焼き	にんじん、長ねぎ 小松菜、メンマ キャベツ、きくらげ にんにく	小 602 中 723	小 29.2 中 35.5	
28 (月)	ごはん	牛乳	春雨スープ おろし豚汁の具・カットりんご	ごはん、春雨 サラダ油 でんぷん ごま油	牛乳、ぶた肉 高野とうふ	小松菜、にんじん 干しいたけ、コーン 玉ねぎ、白菜 糸こんにゃく、にんにく 大根おろし、りんご	小 555 中 715	小 20.0 中 24.6	今月の青森産品 《青森市産》 こめ(まっしぐら) 《青森県産品》 牛乳、とり肉、ぶた肉 りんご
29 (火)	ごはん	牛乳	けんちん汁・いわし梅しょうゆ煮 すき昆布の炒め物	ごはん、ごま油 さとう、サラダ油 でんぷん	牛乳、とうふ 油あげ、すき昆布 ぶた肉 いわし梅しょうゆに	大根、ごぼう にんじん、長ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく	小 538 中 734	小 25.9 中 30.8	
30 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ショウロンボウ リャンパンソース・中華ドレッシング	ごはん、さとう ぶたひき肉、みそ 春雨 ドレッシング	牛乳、とうふ ぶたひき肉、みそ ショウロンボウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 633 中 825	小 23.3 中 30.4	
31 (木)	ナン	牛乳	肉団子のスープ ドライカレー・かぼちゃプリン	ナン さとう かぼちゃプリン	牛乳、肉だんご ぶたひき肉、大豆 チーズ	キャベツ、しめじ にんじん、玉ねぎ パセリ、ピーマン にんにく	小 579 中 712	小 28.9 中 35.8	

◆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。

◆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にお願ひします。

◆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。

こんだてのおしらせ(アレルギーつき)

* 青森市の給食には【そば、蕎麦(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、同一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、種類、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。詳細は青森市浪岡学校給食センター(TEL:0172-62-2257)にお問い合わせください。

Table with columns for meal type (実施日), menu item (こんだて), allergen categories (特定原材料, 特定原材料に準ずる, その他), and allergen types (魚の種類, 海藻類, 貝類, 果物類, 種実類). Rows list various meals like 1 (火), 2 (水), 3 (木), 4 (金), 7 (月), 8 (火), 9 (水), 10 (木), 11 (金), 15 (火), 16 (水), 17 (木), 18 (金), 21 (月), 22 (火), 23 (水), 24 (木), 25 (金), 28 (月), 29 (火), 30 (水), 31 (木).

☆☆☆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は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。☆☆☆