令和6年度10月分

【B】

学校給食献立一覧表

年　　組　　番・名前

青森市中学校給食センター

実施日		献立 主食	飲み物		おかず類	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）
1	火	米粉パン	牛乳	B	コンソメスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ペンネアラビアータ	牛乳、鶏肉 豆腐入りチキンハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、人参、トマト チンゲン菜、キャベツ 長ねぎ、パセリ、なす にんにく	米粉パン マカロニ サラダ油	899	35.4
2	水	米飯230g	牛乳	B	豚汁・棒ギョウザ・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・シーザードレッシング	牛乳、豚肉 高野豆腐 棒ギョウザ	人参、長ねぎ ほうれん草、コーン	米飯、じゃがいも （こんにゃく） ドレッシング	723	28.2
3	木	米飯250ｇ	牛乳	B	親子丼・野菜入りかまぼこ・黄桃入りアセロラゼリー	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐 野菜入りかまぼこ	玉ねぎ、人参、小松菜 黄桃	米飯 アセロラゼリー	825	35.6
4	金	ゆでうどん	牛乳	B	きつねうどん・白花豆コロッケ・もやしとちくわの炒め物・◉県産カットりんご（学配）	牛乳、鶏肉 油揚げ、なると 白花豆コロッケ、ちくわ	人参、長ねぎ ふき、ぜんまい、えのきたけ 細竹、もやし、りんご	ゆでうどん サラダ油	699	27.5
7	月	米飯230g	牛乳	B	すいとん・ひじき入り鶏つくね・大根のそぼろ煮	牛乳、鶏肉 ひじき入り鶏つくね 豚ひき肉	ふき、ぜんまい、大根 えのきたけ、細竹 人参、長ねぎ、しょうが	米飯 すいとん	744	30.5
8	火	ニューコッペパン	牛乳	B	かぼちゃとさつまいものクリーム煮・プレーンオムレツ・ミックスベジタブルソテー	牛乳、鶏肉 チーズ プレーンオムレツ	かぼちゃ、玉ねぎ 人参、コーン、いんげん マッシュルーム	ニューコッペパン さつまいも バター	834	34.7
9	水	米飯230g	牛乳	B	中華スープ・県産たれ付き肉団子（2個）・豚肉と竹の子の炒め物	牛乳、えび、豆腐 たれ付き肉団子 豚肉	人参、白菜、長ねぎ にんにく、しょうが、竹の子 ピーマン、パプリカ	米飯 ごま油	702	33.9
10	木	米飯250ｇ	牛乳	B	マーボー丼・小籠包・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豆腐 豚ひき肉 小籠包	にんにく、しょうが 長ねぎ、キャベツ 人参、パイン	米飯 ごま油 マスカットゼリー	813	28.3
11	金	ゆで中華	牛乳	B	みそカレー豆乳ラーメン・ポテトのオーブン焼き・れんこんの炒め物	牛乳、豚肉 なると、わかめ ちくわ、豆乳	人参、もやし メンマ、れんこん 枝豆	ゆで中華 ごま、サラダ油 ポテトのオーブン焼き	725	31.1
17	木	米飯250ｇ	牛乳	B	豚キムチ丼・ビッグシュウマイ・フルーツ杏仁	牛乳、豚肉 ビッグシュウマイ	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ 黄桃、みかん、パイン、白桃	米飯、春雨 杏仁豆腐	807	29.9
18	金	ゆでうどん	牛乳	B	山菜うどん・県産ポークメンチカツ・野菜炒め・ワッフルドック（学配）	牛乳、豚肉 なると ポークメンチカツ、鶏肉	ふき、ぜんまい えのきたけ、細竹 玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、人参	ゆでうどん サラダ油 ワッフルドック	795	29.9
21	月	米飯230g	牛乳	B	厚揚げと小松菜のみそ汁・あじ塩焼き・★十和田バラ焼き	牛乳、厚揚げ あじ塩焼き、豚肉	小松菜、人参、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン パプリカ、にんにく しょうが	米飯 ごま油	721	37.8
22	火	りんごパン	牛乳	B	クラムチャウダー・ハンバーグ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、あさり、鶏肉 粉チーズ ハンバーグ	にんにく、しめじ、玉ねぎ 人参、パセリ ブロッコリー、コーン	りんごパン じゃがいも ドレッシング	885	38.0
23	水	麦ご飯250g	牛乳	B	チキンカレー・ゆで野菜（ごぼう、人参）・フレンチドレッシング・マンゴー缶	牛乳、鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	玉ねぎ、人参、ごぼう マンゴー	麦ご飯、じゃがいも ドレッシング	817	28.0
24	木	米飯250ｇ	牛乳	B	中華丼・串ざしつくね・パイン入りカラフルゼリー	牛乳、豚肉、うずら卵 なると、串ざしつくね	しょうが、白菜 人参、竹の子 パイン	米飯、ごま油 カラフルゼリー	804	30.8
25	金	ゆで中華	牛乳	B	塩ラーメン・彩り野菜豆腐・ジャーマンポテト	牛乳、豚肉 なると、ベーコン 彩り野菜豆腐	もやし、小松菜 人参、玉ねぎ メンマ	ゆで中華、ごま じゃがいも バター	725	31.6
28	月	米飯230g	牛乳	B	なめこのみそ汁・さば塩焼き・わかめサラダ（わかめ、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、豆腐 油揚げ、さば塩焼き わかめ	なめこ、長ねぎ きゅうり ほうれん草	米飯 ドレッシング	732	27.6
29	火	食パン	牛乳	B	ミネストローネ・ポークとチキンのフランク・ゆでキャベツ・焙煎ごまドレッシング・県産りんごジャム	牛乳、大豆 ポークウインナー ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、パセリ キャベツ	食パン ドレッシング りんごジャム	735	29.0
30	水	米飯230g	牛乳	B	◉さつま汁・にしん照り煮・ゆで野菜（小松菜、人参）・棒々鶏ドレッシング	牛乳、豚肉 にしん照り煮	ごぼう、人参 長ねぎ、小松菜	米飯、さつまいも （こんにゃく） ドレッシング	723	26.5
31	木	麦ご飯250g	牛乳	B	ハヤシライス・ウインナーといんげんのソテー・黄桃缶	牛乳、スキムミルク ポークウインナー 豚肉	玉ねぎ、人参、いんげん マッシュルーム、黄桃	麦ご飯 じゃがいも バター	846	29.1

献立は都合により変わることがあります。

※　24日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと。）

◎　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。

4日（金）
◉県産カットりんご

　青森県のりんごの生産量は全国第1位で、全体の約６０％を占めています。
　りんごは秋から冬にかけて旬を迎え、10月頃は収穫量も多く、新鮮なりんごを味わうことができます。
　りんごには、生活習慣病の予防に効果があるといわれる食物繊維やカリウムが多く含まれています。また、ポリフェノール成分も多く含まれており、肌の老化防止や動脈硬化を抑制する働きがあるといわれています。
　青森で採れた旬のりんごをおいしくいただきましょう。

３０日（水）
◉さつまいも

　さつま汁に入っている「さつまいも」は中央アメリカ原産の食材です。日本では、江戸時代に鹿児島県の薩摩（さつま）地方から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
　栄養面では食物繊維の他、ビタミンC、ビタミンB群、カリウムなどを含みます。特に、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強く、壊れにくい性質があります。

青森県の郷土料理

２１日（月）
★十和田バラ焼き

　十和田バラ焼きは、牛のバラ肉と大量の玉ねぎをしょうゆベースの甘辛いタレで味付けして鉄板で焼く料理です。１９５０年頃に三沢米軍基地前の屋台で誕生したといわれ、同じ文化圏の十和田市に広まりました。多くの店や家庭でも好んで食べられ、２０１４年には、（B－１）ゴールドグランプリを受賞し、十和田市民に愛されるソウルフードとして定着しました。
　給食では、牛肉の代わりに豚肉を使用しています。

今月の青森産品

【青森市産】

米（まっしぐら）

【青森県産】

牛乳・パン・ゆでうどん

ゆで中華・キャベツ・人参

玉ねぎ・長ねぎ・たれ付き肉団子

ポークメンチカツ

りんごジャム・カットりんご

令和６年度10月

学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）【確定版】

青森市中学校給食センター

＊ **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。**
（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、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、麺類、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　中学校給食センター（TEL：017-761-7330）　にお問い合わせください。

※ 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。

実施日		献立名	特定原材料（表示義務）							特定原材料に準ずる（表示の奨励）																	その他										
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	セロリ	パセリ	みつば	魚の種類	海藻類	貝類	果物類	種実類
1日（火）	B	米粉パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																			
		コンソメスープ			●												○					●	●		●								●				●							
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○													
		ペンネアラビアータ			●		○	○						○		○						●	●	○	●				○				●										
2日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																			
		豚汁															○					●	○		●														かつおふし、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○					○		○			●	●		●					○													
		ゆで野菜（ほうれん草、コーン）																																									
		シーザードレッシング																				●																					
3日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																			
		親子丼			●		●										○					●	●		○														風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)、濃縮だし(こんぶ)			
		野菜入りかまぼこ	○	○	○		○	○														●																	魚肉すり身(たら)、魚介エキス(いわし)				
		黄桃入りアセロラゼリー																									●		●				●										アセロラ果汁、りんご果汁、黄もも	
4日（金）	B	ゆでうどん			●	○																																					
		牛乳						●																																			
		きつねうどん			●		○										○			○		●	●		○		○		○										すけそうたら、いとより、かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし	昆布、濃縮だし(こんぶ)			
		白花豆コロッケ	○		●		○	●				○					○		○	○		●	○		○					○											貝カルシウム(ほたて貝焼成カルシウム)		
		もやしとちくわの炒め物	○	○	●																	●	●		●														魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)	寒天	オイスターソース		
		県産カットりんご（学配）												○		○													●													リンゴ	
7日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																			
		すいとん			●	○	○										○			○		●	●		○		○	○	○										かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし	昆布、濃縮だし(こんぶ)			
		ひじき入り鶏つくね			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○										ひじき			
		大根のそぼろ煮			●												○					●	○		●														風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
8日（火）	B	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																			
		かぼちゃとさつまいものクリーム煮			●		○	●									○		○	○		●	●		●		○	○	○				●								ほたてエキスパウダー		
		プレーンオムレツ		○	○		●	○														●	○																				
		ミックスベジタブルソテー			●			●														●	●		●								●										
9日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																			
		中華スープ	●		●														●			●	●		●					●			●						焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)
		県産たれ付き肉団子（2個）			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○									かつお節調味液				
		豚肉と竹の子の炒め物	○	○	●												○		●			●	●		●														魚醤（ほっけ、すけとうだら）		かきエキス、ほたてエキス		食用ごま油
10日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																			
		マーボー丼			●												○		●			●	●		●														焼成カルシウム(かつお、たらの骨)		オイスターソース		食用ごま油
		小籠包			●														●			●	●		●																かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		パイン入りマスカットゼリー																																							ぶどう果汁、パイン	
11日（金）	B	ゆで中華			●	○																																					
		牛乳						●																																			
		みそカレー豆乳ラーメン	○	○	●												○		●			●	●		●														すけそうたら、いとより、かつお節エキス	わかめ			ごま、ごま油
		ポテトのオーブン焼き	○	○	●		●	●		○		○					○	○	○	○	○	●	○	○	○			○	●	●			●									ウスターソース(りんご)	
		れんこんの炒め物	○	○	●																	●																魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、風味原料(かつお節粉末、かつお節エキス粉末)、かつおパウダー	寒天、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
17日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																			
		豚キムチ丼			●												○				●	●	○		●				●										漬け原材料(かつお節エキス)	漬け原材料(昆布エキス)		漬け原材料(りんご)	
		ビッグシュウマイ	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○													
		フルーツ杏仁						●														●					●														貝カルシウム(ほたて貝)		黄桃、白桃、みかん、パインアップル	杏仁パウダー
18日（金）	B	ゆでうどん			●	○																																					
		牛乳						●																																			
		山菜うどん			●		○										○			○		●	○		●		○		○										すけそうたら、いとより、かつおふし、濃縮だし(煮干し)、魚介エキス(かつお、まぐろ、そうだかつお)、粗砕かつおぶし	昆布、濃縮だし(こんぶ)			
		県産ポークメンチカツ			●		○	○														●	●		●																		
		野菜炒め			●												○		●			●	●		●								●						魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)
		ワッフルドック（学配）			●		●	●																																			
21日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																			
		厚揚げと小松菜のみそ汁																			○	●																	かつおふし、かつおのふし	昆布			
		あじ塩焼き	○		○		○	○				○							○	○	○	○							○	○									アジ				
		十和田バラ焼き			●												○		●			●	○		●																		食用ごま油
22日（火）	B	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○												ドライアップル	
		牛乳						●																																			
		クラムチャウダー	○	○	●			●									○					●	●		●								●				●				アサリ、ほたてエキスパウダー		
		ハンバーグ																				●	●		●																		
		ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）																																									
		サウザンアイランドドレッシング																				●											●								濃縮レモン果汁	
23日（水）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																			
		チキンカレー			●			●									○					●	●		●								●						かつお節エキス				
		ゆで中華（ごぼう、人参）																																									
		フレンチドレッシング																																							濃縮レモン果汁	
		マンゴー缶																																							マンゴー	

実施日		献立名	特定原材料(表示義務)						特定原材料に準ずる(表示の奨励)																			その他											
			えび	かに	小麦	そば	卵	乳	落花生	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも・長芋	りんご	ゼラチン	魚卵	たこ	トマト	里芋	よもぎ	セロリ	パセリ	みつば	魚の種類	海藻類	貝類	果物類	種実類
24日(木)	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		中華丼	○	○	●		●										○		●	○		●	●		●		○		○				●						すけそうたら、いとより、魚醤(ほっけ、すけとうだら)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターエキス、ホタテエキス		食用植物油(ごま)、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		串ざしつくね			●		●	●														●	●																			
		パイン入りカラフルゼリー			○		○	○		○				○		○			○			●		○			●		●	○										りんごカクテルゼリー(寒天)、ぶどうカクテルゼリー(寒天)、ピーチカクテルゼリー(寒天)、豆乳カクテルゼリー(寒天)		りんごカクテルゼリー〔りんご果汁(濃縮)〕、ぶどうカクテルゼリー〔ぶどう果汁(濃縮)〕、ピーチカクテルゼリー〔もも果汁(濃縮)〕、パイン	
25日(金)	B	ゆで中華			●	○																																				
		牛乳						●																																		
		塩ラーメン			●												○		●			●	●		●					●									すけそうたら、いとより、かつおエキス				ごま
		彩り野菜豆腐																				●																	小鯛エキス	わかめ、茎わかめ			
		ジャーマンポテト			○		○	●																	●																		
28日(月)	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		なめこのみそ汁																			○	●																	焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし	昆布			
		さば塩焼き																			●																		ゴマサバ				
		わかめサラダ（わかめ、きゅうり）	○	○																																				わかめ			
		中華ドレッシング																	●			●																	かつお節エキス				食用植物油脂(ごま)
29日(火)	B	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																		
		ミネストローネ			●												○					●	●		●					●			●				●						
		ポークとチキンのフランク			○		●	○									○		○			●	●		●				○	○													
		ゆでキャベツ																																								
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																					ごま
		県産りんごジャム																											●												りんご	
30日(水)	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		さつま汁			○												○				○	●	○		●		○	○	○										かつおふし、かつおのふし	昆布			
		にしん照り煮			●									○					○		○	●																	にしん				
		ゆで野菜（小松菜、人参）																																								
		棒々鶏ドレッシング																	●			●																					ごま(すりごま、ねりごま)
31日(木)	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ハヤシライス			●		○	●									○			○		●	●		●		○		○				●										
		ウインナーといんげんのソテー			●			●									○					●	●		●								●										
		黄桃缶																									●														黄もも	