

11月



こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

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	おもに体の調子を 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 (金)			鶏肉と白菜の中華スープ・厚焼きたまご 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油 さとう	牛乳、とり肉 あつ焼きたまご	白菜、長ねぎ にんじん 糸こんにゃく メンマ	小 535 中 672	小 24.4 中 28.9	～19日～ ふるさと産 品給食の日 19日は、「ふるさと産 品給食の日」で、青森県 の食材をたくさん使って 作った献立です。
5 (火)			みそけんちん汁・きんぴら肉団子(2個) 鶏肉とキャベツの炒め物	ごはん ごま油 サラダ油 さとう	牛乳、とうふ 油あげ、みそ きんぴら肉団子 とり肉	大根、ごぼう にんじん、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、にんにく	小 586 中 725	小 23.1 中 27.0	
6 (水)			いもち汁・にしん照り煮 五目和風炒め	ごはん いもち ごま油、さとう	牛乳、とり肉 にしん照りに ひじき	大根、干しいたけ にんじん、長ねぎ えだ豆、ごぼう 糸こんにゃく	小 601 中 745	小 25.5 中 29.1	 青森県の 食料自給率は 100%を こえています。 青森県は、たくさんの 農産物・海産物がある自 然の恵みが豊かな土地で す。感謝の気持ちを持っ ていただきます。
7 (木)			ミネストローネ・たれ付きチキンハンバーグ ジャーマンポテト	コッペパン マカロニ さとう、バター じゃがいも	牛乳、とり肉 たれ付き チキンハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト パセリ	小 586 中 687	小 26.3 中 30.0	
8 (金)			ほたて塩ラーメン・ちくわときくらげの炒め物 チキン竜田揚げケチャップ煮	ゆで中華めん バター、さとう ごま油、でんぷん	牛乳、ほたて わかめ、なると チキンたつたあげ ケチャップに みそ、ちくわ	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、コーン キャベツ、きくらげ にら	小 515 中 742	小 29.5 中 34.8	ほたての たまごみそ煮 青森県の郷土料理 「ほたての貝焼きみそ」 を給食でも食べられるよ うに作ったのが「ほたて のたまごみそ煮」です。 青森市を中心に津軽地方 で食べられてきました。 「ほたての貝焼きみ そ」は、ほたての貝がら をなべの代わりにして作 ります。ほたてとねぎを 鍋でとし、みそで味付け した料理です。卵が貴重 だった昔は、病人や妊婦 しか食べられない特別な ものだったそうです。
11 (月)			根菜汁・いわしオレンジ煮 鶏肉のスタミナ炒め	ごはん でんぷん ごま油	牛乳、ふた肉 とうふ、みそ いわしオレンジに とり肉	ごぼう、れんこん にんじん、大根 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、にんにく	小 599 中 736	小 27.5 中 32.1	
12 (火)			ポークカレー フルーツ杏仁	麦ごはん じゃがいも あんにととうふ	牛乳、ふた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん にんにく、パイン マンゴー アップルソース	小 705 中 937	小 22.9 中 28.5	
13 (水)			わかめスープ・キムチ丼の具 みかんゼリー	ごはん ごま油、さとう、ごま油 みかんゼリー	牛乳、とり肉 わかめ、とうふ みそ	コーン、にんじん 長ねぎ、白菜キムチ ほうれん草、ぜんまい きくらげ、にんにく 切り干し大根	小 548 中 694	小 24.5 中 30.1	
14 (木)			かぼちゃポターージュ・和風肉団子(2個) ピラフの具	ごはん バター でんぷん	牛乳、とり肉 チーズ 和風肉団子 ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ えだ豆、コーン ピーマン	小 663 中 849	小 29.2 中 35.0	
15 (金)			なめこうどん・棒ギョウザ 高野豆腐とちくわの炒め物	ゆでうどん サラダ油 ごま油	牛乳、とり肉 油あげ ぼうぎョウザ 高野とうふ ちくわ	なめこ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、小松菜 にんにく	小 565 中 658	小 21.9 中 27.2	
18 (月)			マーボー豆腐・SHOWRONPOW・ごま付き小魚 リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、ごま ごま油、春雨 ドレッシング	牛乳、ふたひき肉 大豆、とうふ みそ、小魚 SHOWRONPOW	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 644 中 814	小 25.3 中 30.6	
19 (火)			長いもすいとん汁・県産照り焼き肉団子(2個) 県産切り干し大根の炒め物・カットりんご	ごはん 長いもすいとん さとう サラダ油	牛乳、とり肉 県産照り焼き肉団子 油あげ	ごぼう、にんじん 長ねぎ、キャベツ こんにゃく、玉ねぎ りんご 切り干し大根	小 578 中 717	小 22.2 中 25.8	
20 (水)			干切り汁・ほっけ塩焼き ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	ごはん	牛乳、ひじき 油あげ、みそ ほっけ塩焼き ほたて、とうふ たまご	キャベツ、にんじん きくらげ、長ねぎ 切り干し大根	小 548 中 701	小 28.0 中 34.4	
21 (木)			パサラコーンと豆のポターージュ・プレーンオムレツ ほうれん草とマッシュルームのトマトソース	丸パン じゃがいも でんぷん	牛乳、とり肉 いんげん豆 チーズ プレーンオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草 マッシュルーム トマト、にんにく	小 614 中 751	小 27.3 中 32.0	
22 (金)			みそバターコーンラーメン ひじき入り鶏つくね・厚揚げと小松菜の炒め物	ゆで中華めん ごま、バター さとう サラダ油 でんぷん	牛乳、ふた肉 わかめ、みそ ひじきとりつくね あつあげ	長ねぎ、キャベツ コーン、メンマ にんじん、小松菜 糸こんにゃく、しょうが	小 631 中 763	小 30.2 中 35.5	今月の青森産品 ≪青森市産品≫ 菜(まっしぐら) パサラコーン
25 (月)			チキンボールスープ・焼肉煮 豆乳バナナコッタ	ごはん、春雨 さとう、サラダ油 でんぷん 豆乳バナナコッタ	牛乳、チキンボール わかめ、ふた肉 高野とうふ	にんじん、白菜 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、きくらげ にんにく	小 680 中 747	小 21.9 中 27.6	≪青森県産品≫ 牛乳、めん類、鶏肉、豚肉
26 (火)			豚汁・さばみそ煮 ひじきの炒め物	ごはん、ごま油 さとう サラダ油	牛乳、ふた肉 とうふ、みそ さばみそに ひじき、ちくわ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、長ねぎ にんにく、えだ豆 糸こんにゃく	小 636 中 789	小 28.0 中 32.3	
27 (水)			豆乳担々スープ・キャベツ入り平つくね きくらげとにらの炒め物	ごはん、春雨 ごま油 でんぷん ごま	牛乳、ふたひき肉 とうふ、豆乳 みそ、ちくわ キャベツ入り 平つくね	にんにく、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ きくらげ、にら 切り干し大根	小 627 中 800	小 22.4 中 27.4	
28 (木)			キャベツとしめじのコンソメスープ ハンバーグ・野菜たっぷりハンバーグソース	ごはん	牛乳 液状ヨーグルト とり肉 ハンバーグ チーズ	にんじん、キャベツ しめじ、小松菜 マッシュルーム 玉ねぎ	小 538 中 732	小 22.3 中 28.6	
29 (金)			カレーうどん・五目野菜の甘酢肉団子(2個) 小松菜とコーンの炒め物・角チーズ	ゆでうどん でんぷん、板ふ さとう サラダ油	牛乳、ふた肉 五目野菜の 甘酢肉団子 角チーズ、ちくわ	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、コーン	小 646 中 732	小 27.0 中 30.2	

◆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しないようお願いします。
 ◆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。



● 青森市の給食には(そば、新発麦(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、原料は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。)
 ● 食材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、基準で表示の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。
 ※ はん、菓こはん、種餅、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 浪岡学校給食センター(TEL 0172-62-2257) お問い合わせください。

実施日	メニュー	特定原材料(5品目)											その他 食品の種類	アレルギー 種類	備考	備考	
		小麦	そば	卵	牛乳	豚肉	鶏肉	魚	大豆	アレルゲン	ピーナッツ	アーモンド					カシューナッツ
1 食	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	豚肉と白菜の中身スープ	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)
	厚焼きだんご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			食用植物油(ごま)、ごま、食用ごま油
5 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	みそけんちん汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用ごま油
	きんぴら肉団子(2個)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚	肉添ソース(りんごジュース)		ごま、植物油(ごま)、肉添ソース(植物油(ごま))
6 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	いももち汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			
	にんじん肉ひき	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			
7 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	コッペパン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			
	ミネストローネ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(オリーブオイル)、ミルポワダ(ワイン(ぶどう))
8 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	ゆで中華めん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			
	ほくてゆでラーメン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			食用植物油(ごま)
11 月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	いわしオレシソシ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			
	豚肉のスタミナ炒め	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、食用ごま油
12 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	ポークカレー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(オリーブオイル)、りんご
	フルーツきし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			杏仁パウダー
13 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	わかめスープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			ごま、食用植物油(ごま)
	チーズ丼の具	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、食用ごま油
14 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	かぼちゃポタージュ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、ごま、食用ごま油
	和風肉団子(2個)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、食用ごま油
15 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	なめこうどん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、ごま、食用ごま油
	種キウイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、ごま、食用ごま油
18 月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	マーボー豆腐	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、ごま、食用ごま油
	ピラフの具	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、ごま
19 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	長いもといんげん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			
	鶏皮揚げきし大根の炒め物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、ごま、食用ごま油
20 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	千切り汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			
	ほっけ塩焼き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)
21 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	ハラコと豆のポタージュ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(オリーブオイル)
	プレナムカツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			
22 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	ゆで中華めん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			
	みそバターコンソメ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			ごま油、ごま
25 月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	チキンポルチスープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)
	納豆	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			りんご
26 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	豚汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用ごま油
	ひじきの炒め物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			
27 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	豆腐白ナス	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			ごま、食用植物油(ごま)、ごま、食用ごま油
	キャベツ入り平つくね	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			ソース(小麦エキス(肉タダエキス))
28 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	【川】 焼酎ヨーグルト(プレーン)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			りんご
	【中】 牛乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦			食用植物油(ごま)、ごま
29 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	キャベツとしいじのコンソメ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、ごま
	野菜たっぷりハンバーグソース	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小麦、豚肉、鶏肉、魚			食用植物油(ごま)、ごま