令和６年度１１月分

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

【A】

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	金	米飯230g	牛乳	A	ワンタンスープ・チーズハンバーグ・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・和風乳化ドレッシング	牛乳 チキンボール チーズハンバーグ	人参、玉ねぎ、竹の子 ほうれん草、コーン	米飯 ワンタン、ごま油 ドレッシング	716	24.1
5	火	りんごパン	牛乳	A	コーンポタージュ・ソーセージステーキ・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・フレンチドレッシング	牛乳 鶏肉、スキムミルク ソーセージステーキ	コーン、玉ねぎ、パセリ カリフラワー、人参	りんごパン じゃがいも ドレッシング	855	35.1
6	水	麦ご飯250g	牛乳	A	ハッシュドポーク・ウイ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 ウインナー	玉ねぎ、人参、いんげん マッシュルーム、パイン	麦ご飯 じゃがいも バター	840	29.1
7	木	ゆで中華	牛乳	A	みそラーメン・ポテトのオーブン焼き・チンゲン菜とビーンズの炒め物	牛乳 豚肉、なると ツナ ミックスビーンズ	メンマ、もやし、人参 長ねぎ、チンゲン菜	ゆで中華 ごま ポテトのオーブン焼き	719	34.4
8	金	米飯250g	牛乳	A	豚丼・五目野菜の肉団子・マンゴー入り杏仁	牛乳 豚肉、高野豆腐 五目野菜の肉団子	玉ねぎ、人参、小松菜 しょうが、マンゴー	米飯 （こんにゃく） 杏仁豆腐	777	30.0
11	月	米飯230g	牛乳	A	えびボールのすまし汁・いわししょうが煮・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳 えびボール、豆腐 いわししょうが煮	にんじん、小松菜 切り干し大根、きゅうり	米飯 ドレッシング	695	27.6
12	火	米粉パン	牛乳	A	コンソメスープ・プレーンオムレツ・ポークチャップ	牛乳 プレーンオムレツ 豚肉	ほうれん草、玉ねぎ ピーマン、人参、もやし しめじ、キャベツ 長ねぎ、パセリ、パプリカ	米粉パン バター	763	36.7
13	水	米飯230g	牛乳	A	◉長いもすいとん・ひじき入り鶏つくね・★貝焼きみそ風煮	牛乳、鶏肉 ひじき入り鶏つくね ほたて、卵	人参、ごぼう、しめじ 玉ねぎ	米飯、板ふ 長いもすいとん	750	34.6
14	木	ゆでうどん	牛乳	A	カレーうどん・野菜入りかまぼこ・ポテトとベーコンの炒め物	牛乳 豚肉、ベーコン 野菜入りかまぼこ	玉ねぎ、人参、長ねぎ 干ししいたけ、にんにく	ゆでうどん じゃがいも マヨネーズ	703	26.8
15	金	米飯250g	牛乳	A	焼肉丼・小籠包・パイン入りカラフルゼリー	牛乳 豚肉 小籠包	もやし、玉ねぎ、人参 しめじ、ピーマン、パイン パプリカ、にんにく	米飯 春雨 カラフルゼリー	811	27.6
18	月	米飯230g	牛乳	A	鶏団子汁・白身魚照り焼き・ひじきと平さやいんげんの炒め物・県産果肉入りりんごゼリー（学配）	牛乳 鶏団子、豆腐 ひじき、油揚げ 白身魚照り焼き	大根、人参、長ねぎ しめじ、平さやいんげん	米飯 サラダ油 りんごゼリー	747	30.3
19	火	食パン	牛乳	A	ミネストローネ・県産たれ付き肉団子（２個）・ゆで野菜（ブロッコリー、人参）・マヨネーズ・いちごジャム	牛乳 豚肉、大豆 たれ付き肉団子	玉ねぎ、大根、人参 トマト、にんにく、パセリ ブロッコリー	食パン、じゃがいも マヨネーズ いちごジャム	715	29.4
20	水	米飯230g	牛乳	A	ごまみそ汁・さば塩焼き・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・ノンオイル青じそドレッシング	牛乳 豆腐、豚肉 さば塩焼き	人参、ごぼう、長ねぎ ほうれん草、もやし	米飯 ねりごま	748	36.7
21	木	ゆで中華	牛乳	A	煮干ししょうゆラーメン・県産ポークメンチカツ・竹の子の炒め物・ごま付き小魚	牛乳、鶏肉、小魚 豚肉、なると 煮干し粉 ポークメンチカツ	ほうれん草、もやし メンマ、にんにく しょうが、竹の子、人参	ゆで中華 サラダ油、ごま油 ごま	781	39.9
22	金	米飯250g	牛乳	A	マーボー丼・厚焼き卵・りんご入り杏仁	牛乳 豚ひき肉、豆腐 厚焼き卵	長ねぎ、キャベツ、人参 にんにく、しょうが りんご	米飯 ごま油 杏仁豆腐	897	31.9
25	月	米飯230g	牛乳	A	わかめとえのきたけのみそ汁・豆腐入りチキンハンバーグ・肉じゃが	牛乳、豆腐、わかめ 油揚げ、豚肉 豆腐入りチキンハンバーグ	人参、えのきたけ、玉ねぎ	米飯 じゃがいも （こんにゃく）	741	28.8
26	火	ニューコッペパン	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 チキンフィレオ	にんにく、玉ねぎ、人参 パセリ、なす、トマト	ニューコッペパン じゃがいも サラダ油	862	41.6
27	水	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）・棒々鶏ドレッシング・黄桃缶	牛乳 豚肉、スキムミルク 粉チーズ、わかめ	玉ねぎ、人参、キャベツ 黄桃	麦ご飯 じゃがいも ドレッシング	809	27.9
28	木	ゆでうどん	牛乳	A	きつねうどん・かぼちゃコロッケ・もやしとちくわの炒め物・角チーズ	牛乳 鶏肉、油揚げ、なると ちくわ、角チーズ	人参、長ねぎ、ぜんまい 細竹、えのきたけ、ふき かぼちゃコロッケ、もやし	ゆでうどん サラダ油	685	26.6
29	金	米飯250g	牛乳	A	豚キムチ丼・棒ギョウザ・パイン入りマスカットゼリー	牛乳 豚肉、棒ギョウザ	もやし、玉ねぎ、人参 白菜キムチ、パイン	米飯 春雨 マスカットゼリー	799	28.7

献立は都合により変わることがあります。

※　「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）

◎　**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。**

１３日（水） **◉長いもすいとん**	１８日（月）～２２日（金） **◉県産食材使用週間**
青森県は全国でも上位の長いもの生産地です。今月は長いもが練り込まれたすいとんを提供します。 長いもすいとんは、つるんとした食感としっかりした歯ごたえが特徴です。昔、お米が足りない時に主食として夕食に食べられることが多く、特に体を温めるために冬によく食べられていた料理です。 長いもすいとん 独特の食感を 味わいながら、 いただきましょう。 	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、１８日から２２日の給食は、特に青森県産品を多く使用しています。 生産者の苦労を 思いながら、感 謝してふるさと の恵みを味わい ましょう。

青森県の郷土料理

１３日（水）

★貝焼きみそ風煮

青森県の津軽地方と下北地方で家庭の味として親しまれている郷土料理で、津軽では「貝焼きみそ」、下北では「みそ貝焼（かや）き」と呼ばれています。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くらい）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いわれています。

昔は卵が貴重だったため、栄養をつけるために病人や妊産婦だけが口にできる特別な味だったそうです。

津軽出身の太宰治は著書「津軽」の中で「貝焼きみそ」へのあこがれをつづっています。

今月の青森産品

【青森市産】

米（まっしぐら）

【青森県産】

パン・牛乳・ゆで中華・ゆでうどん

大豆・豆腐・豚肉・鶏肉・人参

長ねぎ・ごぼう・キャベツ・長いも

りんご・ほたて・平さやいんげん

ほうれん草・ポークメンチカツ

たれ付き肉団子・果肉入りりんごゼリー

令和６年度１１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（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ワンタンスープ			●		○	○									○		●			●	●		●		○		○	●			●						魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	海藻ミネラル(紅藻)	オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		チーズハンバーグ			●		●	●									●		○		○	●	●		●			○	○	●			●									赤ワイン(ぶどう)、デミグラスソース〔ワイン(ぶどう)〕	
		ゆで野菜（ほうれん草、コーン）																																								
		和風乳化ドレッシング			●		●							●								●								●									鰹エキス			醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん)	
5日（火）	A	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○												ドライアップル	
		牛乳						●																																		
		コーンポタージュ			●			●									○					●	●		●								●				●				ほたてエキスパウダー		
		ソーセージステーキ			○		○	○									○		○			○	●		●		○		○														
		ゆで野菜（カリフラワー、人参）																																								
		フレンチドレッシング																																							濃縮レモン果汁	
6日（水）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ハッシュドポーク			●		○	●									○			○		●	●		●		○		○				●										
		ウインナーといんげんのソテー			●			●									○					●	●		●								●										
		パイン缶																																							パイン	
7日（木）	A	ゆで中華			●	○																																				
		牛乳						●																																		
		みそラーメン			●												○		●			●	●		●					●			●						すけそうたら、いとより、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				ごま油、ごま、食用植物油脂(ごま)
		ポテトのオーブン焼き	○	○	●		●	●		○		○					○	○	○	○	○	●	○	○	○			○	●	●			●									ウスターソース(りんご)	
		チンゲン菜とビーンズの炒め物			●																	●	●		●								●						きはだまぐろ				
8日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		豚丼			●												○					●	○		●																		
		五目野菜の肉団子															○		○			●	●		●				●	○												内添ソース(りんごジュース)	
		マンゴー入り杏仁						●														●																		貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー	杏仁パウダー
11日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		えびボールのすまし汁	●	○	●																○	●																	スケソウタラすり身、焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおのふし、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)			
		いわししょうが煮			●							○							○		○	●																	いわし				
		ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）																																								
		中華ドレッシング																	●			●																	かつお節エキス				食用植物油脂(ごま)
12日（火）	A	米粉パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																		
		コンソメスープ			●																	●	●		●								●				●						
		プレーンオムレツ			○		●	○						○								●	○		○			○	○	○													
		ポークチャップ			●			●									○					●	●		●								●										
13日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		長いもすいとん			●												○	○				●	●		○		○	●	○	●									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)			
		ひじき入り鶏つくね			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○										ひじき			
		貝焼きみそ風煮	○	○	●		●					○										●																	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	こんぶだし、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)	ほたてがい		
14日（木）	A	ゆでうどん			●	○																																				
		牛乳						●																																		
		カレーうどん			●												○				●	●	●		●					●									かつおぶしエキス、けずりぶし(さば)、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)			
		野菜入りかまぼこ	○	○	○		○	○														●																	魚肉すり身(たら)、魚介エキス(いわし)				
		ポテトとベーコンの炒め物			●		●	○														●			●																		
15日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		焼肉丼			●												○		●			●	○		●				●													りんご	植物油脂(ごま)、胡麻
		小籠包			●														●			●	●		●																かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		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)		パイン、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)〕	
18日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		鶏団子汁			○		○	○									○		○		○	●	●		●		○		○						●				かつおふし、かつおのふし	昆布			
		白身魚照り焼き			●																	●																	すけそうだら、魚醤油(かたくちいわし)				
		ひじきと平さやいんげんの炒め物			●		○	○									○		○			●	○		○		○	○	○										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	芽ひじき、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		県産果肉入りりんごゼリー（学配）																												●												りんごピューレ、りんごシロップ漬け、りんご果汁(濃縮)、香料(リンゴフレーバー)	
19日（火）	A	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																		
		ミネストローネ			●												○					●	●		●					●			●				●						
		県産たれ付き肉団子（２個）			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○									かつお節調味液				
		ゆで野菜（ブロッコリー、人参）																																								
		マヨネーズ					●															●								●												醸造酢(りんご)	
		いちごジャム																																							いちご	
20日（水）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ごまみそ汁															○		●			●	○		●														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)			白ごま
		さば塩焼き																			●																	ゴマサバ				
		ゆで野菜（ほうれん草、もやし）																																								
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●																	かつおぶしエキス				
21日（木）	A	ゆで中華			●	○																																				
		牛乳						●																																		
		煮干ししょうゆラーメン			●												○					●	●		●														すけそうたら、いとより、いわし煮干し、かつおエキス、魚醤(いわし)	昆布エキス粉末			
		県産ポークメンチカツ			●		○	○											○			●	●		●																		
		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
		ごま付き小魚	○	○	●			○	○	○					○			○	●			●																かたくちいわし				ごま
22日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		マーボー丼			●												○		●			●	●		●																オイスターソース		食用ごま油
		厚焼き卵	○	○	●		●	○											○			●	○		○				○									かつおだし	昆布だし			
		りんご入り杏仁						●														●								●											貝カルシウム(ほたて貝)	りんご	杏仁パウダー
25日（月）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		わかめとえのきたけのみそ汁	○	○	○		○	○									○		○		○	●	○		○		○	○	○										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	わかめ、昆布			
		豆腐入りチキンハンバーグ			●		○	○									○		○		○	●	●		●			○	○	○													
		肉じゃが			●												○					●	○		●														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)			

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
26日（火）	A	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○								
		牛乳						●																														
		クラムチャウダー	○	○	●			●									○					●	●		●								●				●	
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●															
		ラタトゥイユ			●									○		○	○		○			●	●	○	●				○				●					
27日（水）	A	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○								
		牛乳						●																														
		ポークカレー			●			●									○					●	●		●								●					
		わかめサラダ（わかめ、キャベツ）	○	○																																	
		棒々鶏ドレッシング																	●			●																
		黄桃缶																									●											
28日（木）	A	ゆでうどん			●	○																																
		牛乳						●																														
		きつねうどん			●		○										○			○		●	●		○		○		○									
		かぼちゃコロッケ			●														○			●																
		もやしとちくわの炒め物	○	○	●														○			●	●		●													
		角チーズ						●																														
29日（金）	A	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○								
		牛乳						●																														
		豚キムチ丼			●												○				●	●	○		●				●									
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○					○		○			●	●		●					○								
		パイン入りマスカットゼリー																																				

献立名	魚の種類	海藻類	貝類	果物類	種実類
ニューコッペパン					
牛乳					
クラムチャウダー			アサリ、ほたてエキスパウダー		
チキンフィレオ					
ラタトゥイユ				食用植物油脂（オリーブオイル）	
麦ご飯					
牛乳					
ポークカレー	かつお節エキス				
わかめサラダ（わかめ、キャベツ）		わかめ			
棒々鶏ドレッシング					ごま（すりごま、ねりごま）
黄桃缶				黄もも	
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)			
かぼちゃコロッケ			貝Ca(ホタテ貝)		
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		
角チーズ					
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)	
棒ギョウザ					
パイン入りマスカットゼリー				ぶどう果汁、パイン	