

[B]

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	献立のおかず類					
1 金	米飯230g	牛乳	B 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 (こんにやく)	741	28.8
5 火	りんごパン	牛乳	B コンソメスープ・ブレンオムレツ・ポークチャップ	牛乳、ブレンオムレツ、豚肉	ほうれん草、キャベツ、もやし、しめじ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、パセリ、ピーマン、パプリカ	りんごパン バター	727	32.9
6 水	麦ご飯250g	牛乳	B 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・パイン缶	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、パイン	麦ご飯 じゃがいも ドレッシング	808	27.8
7 木	米飯250g	牛乳	B 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 (こんにやく) 杏仁豆腐	777	30.0
8 金	ゆで中華	牛乳	B みそラーメン・ポテトのオープン焼き・チンゲン菜とピーズの炒め物	牛乳、豚肉、なると、ツナ、ミックスピーズ	メンマ、もやし、人参、長ねぎ、チンゲン菜	ゆで中華 ごま ポテトのオープン焼き	719	34.4
11 月	米飯230g	牛乳	B 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	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	705	29.7
12 火	米粉パン	牛乳	B 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	米粉パン じゃがいも ドレッシング	891	38.9
13 水	米飯230g	牛乳	B ごまみそ汁・さば塩焼き・ゆで野菜(小松菜、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、小松菜、もやし	米飯 ねりごま	746	36.0
14 木	米飯250g	牛乳	B 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
15 金	ゆでうどん	牛乳	B 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
18 月	米飯230g	牛乳	B えびボールのずまし汁・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・県産果肉入りりんごゼリー(学配)	牛乳、えびボール、豆腐、いわししょうが煮	にんじん、ほうれん草、切り干し大根、きゅうり	米飯 ドレッシング りんごゼリー	722	27.8
19 火	食パン	牛乳	B クラムチャウダー・チキンフィレオ・ラタトゥイユ・いちごジャム	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	食パン じゃがいも サラダ油 いちごジャム	832	41.7
20 水	米飯230g	牛乳	B ◎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	735	34.3
21 木	米飯250g	牛乳	B 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
22 金	ゆで中華	牛乳	B 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
25 月	米飯230g	牛乳	B 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
26 火	ニューコッペパン	牛乳	B 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	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	ニューコッペパン じゃがいも マヨネーズ	743	29.3
27 水	麦ご飯250g	牛乳	B ハッシュドポーク・ウィンナーといんげんのソテー・黄桃缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、ウィンナー	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	842	29.2
28 木	米飯250g	牛乳	B 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	797	28.6
29 金	ゆでうどん	牛乳	B きつねうどん・かぼちゃコロケ・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、かぼちゃコロケ、もやし	ゆでうどん サラダ油	685	26.6

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。

18日(月)~22日(金) ◎県産食材使用週間	20日(水) ◎長いもすいとん
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。	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、いただきます。

青森県の郷土料理

20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
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

