



11月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

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	のりもの	おかずのり						
1 (金)	ごはん	牛乳	かき玉みそ汁・ふきの炒め物 五目野菜の甘酢肉団子 (1年~3年:1こ、4年~職員:2こ)	ごはん さとう、ごま油	牛乳 たまご、とうふ みそ、さつまあげ 五目野菜の肉だんご	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ふき、こんにやく	571	22.2	希望献立アンケート
5 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ・中華ドレッシング	麦ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、チーズ ツナ	玉ねぎ、にんじん アップルソース キャベツ、コーン	630	23.0	6年生対象の希望献立アンケートを4月に実施し、献立に取り入れています。
6 (水)	ゆで中華めん	牛乳	海鮮塩ラーメン・シュウマイ (2こ) ゆで野菜 (もやし、コーン、にんじん)・野菜入り和風ドレッシング	ゆで中華めん ドレッシング	牛乳 えび、あさり なると、わかめ シュウマイ	しょうが、メンマ にんじん、もやし 長ねぎ、白菜、コーン	522	26.1	11月5日 ツナサラダ 11月14日 ゆめピビンパッ 11月27日 きつねうどん
7 (木)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 にしんみぞれ煮・ひじきの炒め物	ごはん ごま油、さとう 米油	牛乳 とうふ、油あげ みそ、にしんみぞれに ひじき、さつまあげ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、えだ豆 こんにやく	553	22.2	
8 (金)	食パン	牛乳	マカロニのコンソメスープ ポークウィンナー (1年~3年:1こ、4年~職員:2こ) ジャーマンポテト・キャラメルパテ	食パン マカロニ、バター じゃがいも キャラメルパテ	牛乳 とり肉、ベーコン ポークウィンナー	玉ねぎ、にんじん キャベツ、パセリ	648	26.4	
11 (月)	ごはん	牛乳	田舎汁 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	液状ヨーグルト ぶた肉、とうふ 油あげ、みそ あつ焼きたまご	大根、にんじん 干しいたけ 長ねぎ、こんにやく メンマ	495	23.3	
12 (火)	ごはん	牛乳	根菜汁 チキンケチャップ煮・ひき肉とキャベツの炒め物	ごはん 米油	牛乳 ぶた肉、とうふ みそ、ぶたひき肉 チキンケチャップ	ごぼう、れんこん にんじん、大根、長ねぎ しょうが、キャベツ ピーマン	584	24.7	19日(火)は ふるさと産品給食の日
13 (水)	ゆでうどん	牛乳	あんかけうどん・チーズドッグ (学配) ゆで野菜 (きゅうり、もやし、コーン)・中華ドレッシング	ゆでうどん てんぷん ドレッシング チーズドッグ	牛乳 ぶた肉、なると 油あげ	白菜、にんじん 干しいたけ、コーン 長ねぎ、しょうが きゅうり、もやし	533	20.3	裏面の【給食だより】に詳しく載せています。
14 (木)	麦ごはん	牛乳	わかめスープ ゆめピビンパッ・みかんゼリー (学配)	麦ごはん さとう、ごま油 ゼリー	牛乳 わかめ、とうふ ぶたひき肉、みそ	コーン、ほうれん草 にんじん、長ねぎ、竹の子 もやし、ぜんまい、白菜 にんにく、しょうが 干しいたけ	531	19.9	ぜひ、ご覧ください。
15 (金)	ココロパン	牛乳	ブラウンシチュー チキンサラダ・シーザードレッシング	ニューココロパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉、チーズ とり肉	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	668	27.2	ほたてのたまごみそ煮 【青森県の郷土料理】
18 (月)	ごはん	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁 キャベツ入り平つくね・きんぴらごぼう	ごはん さとう、ごま油	牛乳 あさり、とうふ、みそ 油あげ、ぶた肉 キャベツ入り平つくね	しょうが、にんじん 長ねぎ、ごぼう 干しいたけ、大根	563	23.6	青森県の津軽地方や下北地方で、昔から食べられてきた郷土料理です。津軽地方では【貝焼きみそ】、下北地方では【みそかやき】と呼ばれています。
19 (火)	ごはん	牛乳	長いもすいとん汁 八甲田牛とごぼうのそぼろ煮・県産カットりんご (学配)	ごはん 長いもすいとん さとう、米油	牛乳 とり肉、牛ひき肉 とうふ	大根、にんじん 長ねぎ、ごぼう 白菜、りんご	536	22.9	
20 (水)	ゆで中華めん	牛乳	五目しょうゆラーメン・県産いかメンチカツ ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)・焙煎ごまドレッシング	ゆで中華めん サラダ油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉、なると いかメンチカツ	にんじん、メンマ もやし、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ	596	25.6	
21 (木)	ごはん	牛乳	豚汁 ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	ごはん じゃがいも	牛乳 ぶた肉、高野とうふ みそ、ほたて たまご、とうふ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ ごぼう、ほうれん草 しょうが、ほうれん草	515	23.2	今月の青森産品
22 (金)	米粉パン	牛乳	コーンと豆のポターージュ・野菜ソテー プレーンオムレツ・ケチャップ	米粉パン じゃがいも バター 米油	牛乳、とり肉、チーズ 青大豆、きんとき豆 白いんげん豆、大豆 ポークウィンナー プレーンオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、キャベツ 小松菜、しめじ パセリ	666	28.4	《青森市産》 米(まっしぐら)
25 (月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・コーン入り県産ポークシュウマイ (2こ) ゆで野菜 (ゆり干し大根、きゅうり、にんじん) ノンオイル揚げそだレッシング・ごま付き小魚	ごはん さとう、てんぷん ごま油、ごま	牛乳 とうふ、ぶたひき肉 みそ、小魚 コーン入りシュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、こんにやく しょうが、きゅうり 切り干し大根	601	25.8	《青森県産》 牛乳・パン
26 (火)	ごはん	牛乳	チキンボールスープ 焼肉煮・黒糖大豆	ごはん ごま油 米油	牛乳 チキンボール ぶた肉、高野とうふ 黒とう大豆	にんじん、ほうれん草 竹の子、干しいたけ 玉ねぎ、もやし、しょうが こんにやく、にんにく 長ねぎ	545	24.1	うどん・中華めん
27 (水)	ゆでうどん	牛乳	きつねうどん・串ざしつくね ゆで野菜 (白菜、にんじん)・ぼん酢・プリン (学配)	ゆでうどん プリン	牛乳 油あげ、とり肉 なると くしざしつくね	ぶき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、にんじん 長ねぎ、白菜	513	20.9	牛ひき肉 (八甲田牛) ぶた肉・とり肉・ほたて
28 (木)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ ショーロンポー・チンジャオロースー	ごはん ごま、てんぷん ごま油	牛乳 ぶたひき肉、とうふ 豆乳、みそ、ぶた肉 ショーロンポー	チンゲン菜、にんじん しめじ、にんにく しょうが、竹の子 ピーマン	579	25.1	とうふ・たまご 大根・にんじん・長ねぎ
29 (金)	りんごパン	牛乳	コンソメスープ チーズ入りデミグラスソースハンバーグ ゆで野菜 (キャベツ、コーン)・サウザンアイランドドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 ポークウィンナー チーズ入りハンバーグ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ キャベツ、コーン パセリ	651	24.5	キャベツ・長いもすいとん 白菜・ごぼう・カットりんご

◆ こんだては都合により変更するときがあります。

- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ 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。



八甲田牛を味わおう!

八甲田牛は、日本短角種という品種で、黒毛和牛と同じ【和牛】に分類されます。赤身が多いため、しっかりとした噛みごたえと肉本来のおいしさが味わえます。



19日(火)のごぼうのそぼろ煮に使っているので、よく味わってみてくださいね。



