令和６年度

6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 主食	のみもの	おかずるい	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)
3 (月)	ごはん	牛乳	大根と油揚げのみそ汁 豆腐入りチキンハンバーグ・わかめサラダ ノンオイル青じそドレッシング	ごはん	牛乳、油あげ とうふ、みそ、わかめ とうふハンバーグ	大根、ほうれん草 にんじん、長ねぎ キャベツ、コーン	552	20.0
4 (火)	ごはん	牛乳	たこボールのみそ汁 いわししょうが煮・ふきの炒め物	ごはん さとう ごま油	牛乳、たこボール とうふ、みそ いわししょうがに さつまあげ	大根、にんじん 長ねぎ、ふき こんにゃく	560	25.4
5 (水)	ごはん	りんごジュース	マーボー豆腐・ショーロンポー 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、ごま油 春雨 ドレッシング	とうふ、ぶたひき肉 みそ ショーロンポー	りんごジュース キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	588	16.1
6 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと山菜のみそ汁 キムチ豚丼の具・ヨーグルト（学配）	ごはん ごま油	牛乳、あつあげ みそ、ぶた肉 ヨーグルト	ふき、ぜんまい、細竹 えのきたけ、長ねぎ にんじん、チンゲン菜 こんにゃく、しょうが 白菜、大根、メンマ	551	23.1
7 (金)	食パン	牛乳	クラムチャウダー・チキンケチャップ煮 ゆで野菜（キャベツ、コーン） シーザードレッシング	食パン じゃがいも ドレッシング	牛乳、あさり ベーコン、チーズ チキンケチャップに	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ コーン	689	28.9
10 (月)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・太巻きたまご 糸こんとメンマの炒め物	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳、とり肉 わかめ、油あげ みそ、太巻きたまご ぶた肉	にんじん、コーン こんにゃく、メンマ	527	23.3
11 (火)	ゆで中華めん	牛乳	みそラーメン ゆで野菜（もやし、にんじん、コーン） 昆布つゆ・チーズドッグ（学配）	ゆで中華めん チーズドッグ	牛乳、ぶた肉 なると、みそ	にんじん、メンマ キャベツ、長ねぎ もやし、コーン	591	24.2
12 (水)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 杏仁フルーツ	麦ごはん じゃがいも 米油 あんにんどうふ	牛乳 とり肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん アップルソース おうとう パイナップル	632	20.2
13 (木)	ごはん	牛乳	豆乳担々スープ たれ付きチキンミートボール（２こ） ホイコーロー	ごはん、ごま 米油、さとう	牛乳、ぶたひき肉 とうふ、豆乳 ミートボール ぶた肉、みそ	チンゲン菜、にんじん しめじ、にんにく しょうが、キャベツ ピーマン、竹の子	585	25.2
14 (金)	ニューコッペパン	牛乳	ミネストローネ・ポークとチキンのフランク ゆで野菜（白菜、コーン） 焙煎ごまドレッシング	ニューコッペパン マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳、ベーコン ポークとチキンのフランク	玉ねぎ、にんじん トマト、白菜 コーン	705	25.8
17 (月)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁・キャベツ入り平つくね 豆乳マッシュポテト	ごはん ごま油 じゃがいも	牛乳、とうふ 油あげ、みそ キャベツ入り平つくね ベーコン、豆乳	大根、にんじん ごぼう、干ししいたけ こんにゃく、えだ豆 長ねぎ	580	20.5
18 (火)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁 さばみそ煮・ひじきの炒め物	ごはん ごま、さとう ごま油	牛乳、とうふ、油あげ みそ、さばみそに ひじき、さつまあげ 大豆	にんじん しめじ 小松菜	601	26.0
19 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁 県産ポークメンチカツ・パックソース ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・焙煎ごまドレッシング	ごはん せんべい サラダ油 ドレッシング	牛乳、とり肉 油あげ ポークメンチカツ	ごぼう、大根、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ キャベツ、きゅうり	625	23.7
20 (木)	ごはん	牛乳	県産ほたてのみそ汁 県産ごぼう入りつくねハンバーグ 県産切り干し大根の炒め物・果肉入りりんごゼリー（学配）	ごはん 米油 さとう ゼリー	牛乳、ほたて とうふ、みそ ごぼう入りつくねハンバーグ ぶた肉	大根、にんじん 長ねぎ 切り干し大根	570	25.5
21 (金)	米粉パン	牛乳	コーンと豆のポタージュ・チーズオムレツ ゆで野菜（白菜、にんじん） サウザンアイランドドレッシング	米粉パン じゃがいも 米油 ドレッシング	牛乳、とり肉、大豆 白いんげん豆、青大豆 きんとき豆 チーズオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ 白菜	651	27.5
24 (月)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ コーン入り県産ポークシュウマイ（２こ） チンジャオロースー・ごま付き小魚	ごはん、ワンタン 米油、でんぷん ごま、ごま油	牛乳、ぶた肉 コーン入りシュウマイ 小魚	白菜、にんじん、メンマ 干ししいたけ、竹の子 ピーマン、にんにく しょうが	570	27.5
25 (火)	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁・ひじき入り鶏つくね キャベツと豚肉の中華炒め	ごはん じゃがいも さとう ごま油	牛乳、とうふ わかめ、油あげ みそ、ぶた肉 ひじき入りとりつくね	にんじん、長ねぎ キャベツ、玉ねぎ	572	23.2
26 (水)	ごはん	液状ヨーグルト（いちご）	たまごの春雨スープ 五目野菜の甘酢肉団子（１年～３年：１こ、４年～職員：２こ） ゆで野菜（大根、コーン、にんじん）・中華ドレッシング	ごはん 春雨 ドレッシング	液状ヨーグルト たまご、とり肉 五目野菜の肉だんご	にんじん、竹の子 長ねぎ、大根 コーン	518	18.8
27 (木)	ごはん	牛乳	さつま汁・チキン照り焼き みずの油炒め【青森県の郷土料理】	ごはん さつまいも さとう 米油	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ チキン照り焼き さつまあげ	大根、干ししいたけ 長ねぎ、みず にんじん、こんにゃく	584	26.3
28 (金)	りんごパン	牛乳	コンソメスープ マカロニミートソース・角チーズ	りんごパン じゃがいも マカロニ さとう	牛乳 ポークウインナー ぶたひき肉 角チーズ	にんじん、玉ねぎ マッシュルーム トマト	664	26.0

ひとこと

ほたて貝

ほたて貝は、青森県を代表する特産物の一つであり、北日本を代表する食用貝です。

ほたて貝の名前の由来は、片方の貝殻を帆のように立てて海面を移動すると信じられていたことから「帆立」と呼ばれるようになったそうです。

味はたんぱくですが、貝類の中でも特にたんぱく質が多くふくまれています。給食では、２０日に出ます。

みずの油炒め【青森県の郷土料理】

「みず」は、別名「うわばみ草」といいます。水辺に生えている鮮やかな緑色の山菜で、味にくせがなく、ねばりがあるのが特徴です。

青森県では、ちょうど今、旬を迎え、おいしい時期になります。給食では、２７日に出ます。

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、中華めん
りんごジュース
アップルソース、とうふ
にんじん、大豆、鶏肉
せんべい、ほたて、大根
ポークメンチカツ
ごぼう入りつくねハンバーグ
切り干し大根、豚肉
コーン入りシュウマイ

3月に卒業した6年生に人気のあった献立です

6月7日 クラムチャウダー

6月26日 春雨スープ

6月27日 さつま汁

◆ 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。

令和６年度６月

こんだてのおしらせ（アレルゲンつき）

青森市単独給食実施校

＊ **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　教育委員会事務局学校給食課（TEL：017-718-1864）　にお問い合わせください。

実施日		こんだて	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	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
3	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		大根と油揚げのみそ汁																				●																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)			
		豆腐入りチキンハンバーグ		●		○	○										○		○		○	●	●		●			○	○	○												
		わかめサラダ	○	○																																			わかめ			
		ノンオイル青じそドレッシング			●																	●																かつおぶしエキス				
4	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		たこボールのみそ汁	○	○																		●										●						スケソウタラすり身、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)			
		いわししょうが煮			●							○							○		○	●																いわし			
		ふきの炒め物			●		○												●	○		●					○		○									魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、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)			食用ごま油
5	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		りんごジュース																											●												りんご	
		マーボー豆腐			●												○		●			●	●		●								●					魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ショーロンポー			●														●			●	●		●															かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		リャンパンサンスー																																								
		中華ドレッシング																	●			●																かつお節エキス				食用植物油脂(ごま)
6	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		厚揚げと山菜のみそ汁			○		○													○		●					○		○									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)			
		キムチ豚丼の具			●		○	○									○		●	○	●	●	○		●				○	○								魚介エキス(さば、かつお)	昆布			食用ごま油
		ヨーグルト（学配）						●																						●												
7	金	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○												
		牛乳						●																																	
		クラムチャウダー	○	○	●		○	●														●	●		●								●			●	●			アサリ、ほたてエキスパウダー		ミルポワパウダー〔ワイン(ぶどう)〕
		チキンケチャップ煮			●																	●	●						●				●									ソース〔白ワイン(ぶどう)、おろしりんご〕
		ゆで野菜（キャベツ、コーン）																																							
		シーザードレッシング																				●																			
10	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		どさんこ汁	○	○				●									○					●	●		○													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	わかめ、昆布、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		太巻きたまご	○	○	●		●	○											○			●	○		○				○									希釈用つゆ〔削り節(鰹、うるめ)、にぼし〕	希釈用つゆ(昆布)			
		糸こんとメンマの炒め物			●		○	○									○		●	○		●	○		●				○	○								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	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			食用ごま油
11	火	ゆで中華めん			●	○																																			
		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、食用植物油脂(ごま)
		ゆで野菜（もやし、にんじん、コーン）																																							
		昆布つゆ			●																	●																エキス(かつおぶし)、そうだがつお削りぶし	昆布			
		チーズドッグ（学配）			●		●	●																																	
12	水	麦ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		チキンカレー			●			●									○					●	●		●		○		●				●					かつお節エキス			リンゴ	
		杏仁フルーツ						●														●					●													貝カルシウム(ほたて貝)	黄もも、パインアップル	杏仁パウダー
13	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		豆乳担々スープ															○		●			●	●		●					●			●					魚醤(カタクチイワシ)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)、白ごま
		たれ付きチキンミートボール（２こ）			●																	●	●		●																	
		ホイコーロー			●		○	○									○		●			●	●		●				○				●					魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
14	金	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○												
		牛乳						●																																	
		ミネストローネ			●		○	○														●	●		●								●			●					食用植物油脂（オリーブオイル）、ミルポワパウダー〔ワイン(ぶどう)〕	
		ポークとチキンのフランク			○		●	○									○		○			●	●		●				○	○												
		ゆで野菜（白菜、コーン）																																							
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																			ごま
17	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		みそけんちん汁	○	○	○		○	○	○			○					○		●	○	○	●	○	○	○		○		○	○								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)			食用ごま油
		キャベツ入り平つくね			○		○	○									○		○			●	●		●		○		●									鰹節、ソース(鰹節)		ソース〔魚介エキス(ホタテエキス)〕	ソース〔ウスターソース(りんご)〕	
		豆乳マッシュポテト			●		○	○														●	●		●								●									
18	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		ねりごまみそ汁																	●			●																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
		さばみそ煮			○			○													●	●																さば			
		ひじきの炒め物			●														●			●																魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、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	ひじき、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			食用ごま油
19	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		せんべい汁	○	○	●		○	○	○			○					○		○	○	○	●	●	○	○		○		○	●								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、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、濃縮だし(こんぶ)、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)	カルシウム(ほたて貝)		
		県産ポークメンチカツ			●														○			●	●		●																	
		パックソース																				●							●				●								果実〔濃縮(りんご)〕	
		ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）																																							
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																			ごま
20	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		県産ほたてのみそ汁	○	○								○										●																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)	ほたてがい		
		県産ごぼう入りつくねハンバーグ	○		○			○		○		○		○			○			○	○	●	●		○				○	○												
		県産切り干し大根の炒め物			●		○	○									○		○			●	○		●				○									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	風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		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)	
21	金	米粉パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○												
		牛乳						●																																	
		コーンと豆のポタージュ			●			●									○					●	●		●								●			●	●			ほたてエキスパウダー	ミルポワパウダー〔ワイン(ぶどう)〕	
		チーズオムレツ	○	○	●		●	●											○			●	○		○				●									かつおだし	昆布だし		りんご酢(りんご)	
		ゆで野菜（白菜、にんじん）																																							
		サウザンアイランドドレッシング																				●											●							濃縮レモン果汁	
24	月	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		ワンタンスープ			●		○	○									○		●	○		●	●		●				○	●			●									
		コーン入り県産ポークシュウマイ（２こ）	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●				○	○												
		チンジャオロースー			●		○	○									○		●			●	●		●				○				●					魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ごま付き小魚	○	○	●			○	○	○					○			○	●			●																かたくちいわし				ごま
25	火	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		豆腐とわかめのみそ汁	○	○																		●																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	わかめ、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			
		キャベツと豚肉の中華炒め			●		○	○									○		●			●	●		●				○				●					魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
26	水	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		液状ヨーグルト（いちご）						●																																いちご果汁	
		たまごの春雨のスープ			●		●										○		●		○	●	●		●					●			●					魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		食用植物油脂(ごま)
		五目野菜の甘酢肉団子 (1年～3年:1こ、4年～職員:2こ)															○		○			●	●		●				●	○											りんごジュース	
		ゆで野菜（大根、コーン、にんじん）																																							
		中華ドレッシング																	●			●																かつお節エキス				食用植物油脂(ごま)
27	木	ごはん			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○												
		牛乳						●																																	
		さつま汁			○		○	○									○		○			●	○		●				○									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)			
		チキン照り焼き			●		○	○											○			●	●							○												
		みずの油炒め【青森県の郷土料理】			●		○													○		●					○		○									魚肉すり身(たちうお、すけそうたら)、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)			
28	金	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○											ドライアップル	
		牛乳						●																																	
		コンソメスープ			●												○					●	●		●								●			●					ミルポワパウダー〔ワイン(ぶどう)〕	
		マカロニミートソース			●		○										○			○		●	●		●		○		○				●			●					ミルポワパウダー〔ワイン(ぶどう)〕	
		角チーズ						●																																	

☆☆☆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。☆☆☆