



7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	のみもの	おかずのい						
1 (月)	ごはん	牛乳	チンゲン菜の中華スープ 中華風まぜごはんの具・サワーゼリー (学配)	ごはん ごま油 ゼリー	牛乳、とり肉 とうふ、たまご ふた肉、ベーコン	チンゲン菜、にんじん 長ねぎ、竹の子 干しいたけ きくらげ、えだ豆	541	20.9	七夕献立
2 (火)	ごはん	りんごジュース	根菜入り鶏団子と大根のみそ汁 あじフライ・パックソース ゆで野菜 (キャベツ、にんじん)・マヨネーズ	ごはん サラダ油 マヨネーズ	根菜入りとりだんご みそ、高野とうふ あじフライ	りんごジュース ごぼう、にんじん 大根、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ	644	24.6	
3 (水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐・ビッグシュウマイ リャンバンサンスー・中華ドレッシング	ごはん 春雨、さとう ごま油、てんぷん ドレッシング	牛乳 ふたひき肉、とうふ みそ、シュウマイ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	610	21.1	
4 (木)	ごはん	牛乳	厚揚げと大根のみそ汁 焼肉煮・黒糖大豆	ごはん ごめ油	牛乳、あつあげ みそ、ふた肉 高野とうふ、わかめ 黒とう大豆	大根、にんじん 長ねぎ、にんにく 干しいたけ、玉ねぎ もやし、ピーマン こんにゃく、しょうが	542	24.6	
5 (金)	食パン	牛乳	クリームシチュー チキンサラダ・シーサードレッシング 県産りんごジャム・七夕ゼリー (学配)	食パン じゃがいも ドレッシング ジャム、ゼリー	牛乳 とり肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、コーン	661	26.2	
8 (月)	ごはん	牛乳	春菊スープ 五目野菜の甘酢肉団子 (1年~3年: 1こ、4年~職員: 2こ) もやしの炒め物	ごはん 春雨 米油	牛乳、とり肉 さつまあげ 五目野菜の肉だんご	にんじん、きくらげ 竹の子、もやし 小松菜、長ねぎ	553	16.8	
9 (火)	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 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 キャベツ入り平つくね ふた肉、油あげ	にんじん、長ねぎ ごぼう、干しいたけ しょうが、小松菜	565	20.1	
10 (水)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー わかめサラダ・ノンオイル青じそドレッシング	麦ごはん 米油	牛乳 ふたひき肉 チーズ、わかめ	かぼちゃ、玉ねぎ なす、にんじん アップルソース きゅうり、コーン	595	25.2	「ひつまみ」は、青森県南部地方の郷土料理です。小麦粉に水を加えて練ったものを、汁に入れて煮込んだ汁物です。小麦粉の生地を手で引っ張ってちぎることから「ひつまみ」と呼ばれます。生地が薄くもちもちとした食感です。
11 (木)	ごはん	味噌ヨーグルト (フルーツ)	田舎汁 いわし梅しょうゆ煮・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 ふた肉、とうふ 油あげ、みそ いわし梅しょうゆに	大根、にんじん 長ねぎ、メンマ 干しいたけ こんにゃく	527	19.9	
12 (金)	りんごパン	牛乳	ミネストローネ 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、きゅうり)・フレンチドレッシング	りんごパン マカロニ じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン チーズ入りハンバーグ	玉ねぎ、にんじん トマト、キャベツ きゅうり	673	22.8	
16 (火)	ごはん	牛乳	キムチスープ ホイコーロー・角チーズ	ごはん ごま油 さとう 米油	牛乳、ふた肉 みそ、とうふ 角チーズ	白菜、にんじん キャベツ、ピーマン 大根、長ねぎ、竹の子 にんにく、しょうが	543	24.9	今月の青森産品
17 (水)	ごはん	牛乳	ひつまみ【青森県の郷土料理】・にしん照り煮 ゆで野菜 (もやし、にんじん)・ぼん酢	ごはん ひつまみ	牛乳、とり肉 油あげ にしん照りに	大根、にんじん 干しいたけ ごぼう、長ねぎ もやし	561	23.2	《青森市産》 米 (まっしくら)
18 (木)	ごはん	牛乳	かきたまのみそ汁 県産たれ付き肉団子 (1年~3年: 1こ、4年~職員: 2こ) えだ豆とひじきの炒め物	ごはん さとう ごま油	牛乳 たまご、とうふ みそ、さつまあげ 肉だんご、ひじき	干しいたけ にんじん、玉ねぎ 長ねぎ、えだ豆	552	22.0	《青森県産》 牛乳、パン りんごジュース 根菜入りとりだんご
19 (金)	ナン	牛乳	コンソメスープ・キーマカレー ヨーグルト (学配)	ナン じゃがいも	牛乳、大豆 ソーセージ ふたひき肉 ヨーグルト	にんじん、キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ	569	24.4	たれ付き肉だんご りんごジャム アップルソース

- ◆ 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、き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お願いいたします。
- ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、7月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。
児童並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

希望献立アンケート

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。

7月2日
あじフライ

7月3日
リャンバンサンスー

7月5日
クリームシチュー

* 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 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。

Table with columns for implementation date (実施日), menu item (こんだて), and various allergen categories (特定原材料(表示義務), 特定原材料に準ずる(表示の奨励), 魚の種類, 海藻類, その他, 貝類, 果物類, 種実類). Rows list various menu items like ごはん, 牛乳, チンゲン菜の中継スープ, etc., with corresponding allergen markers (● or ○).

☆☆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかき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。☆☆