

8・9月



こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和6年度

実施日	こんだて			おもちにエネルギーのもとになる食品	おもちに体をつくる食品	おもち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						
26 (月)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・ビッグシウマイ(2個) 豚肉と竹の子の炒め物	ごはん ワンタンスープ サラダ油 でんぷん	牛乳 ビッグシウマイ ぶた肉、わかめ	ごぼう、にんじん、小松菜 干しいたけ、長ねぎ 竹の子、玉ねぎ しょうが、にんにく	小 589 中 728	小 24.3 中 28.4	<p>浪岡の特産物 パサラコーン</p> <p>浪岡地区の特産物パサラコーンは、特別栽培で作られた甘みが強いのが特徴のとうもろこしです。「パサラコーン」という名前は、中世の時代、浪岡地区では時代に新風を起こした人のことを「婆娑羅な者」と呼んでいたことに由来しています。新しい風を浪岡に起こそうという農家の人々の思いが感じられますね。4日の給食では、「パサラコーンクリームチーズポテトサラダ」がです。地元の産物に感謝して、いただきますよ。</p>
27 (火)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー フルーツ杏仁	麦ごはん あんこ 豆腐	牛乳 ぶたひき肉 チーズ	玉ねぎ、なす いんげん、かぼちゃ にんにく、アップルソース マンゴ、パイン	小 644 中 879	小 19.5 中 25.4	
28 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁・さばみそ煮 ゆで野菜(ほうれん草、コーン)・和風乳化ドレッシング	ごはん せんべい ドレッシング	牛乳 液状ヨーグルト とり肉 油あげ、さばみそ	にんじん、まいだけ 大根、長ねぎ ほうれん草、コーン	小 553 中 737	小 23.7 中 29.8	
29 (木)	ごはん	牛乳	コーンポタージュ マカロニのミートソース炒め・角チーズ	ごはん じゃがいも マカロニ サラダ油	牛乳 とりにく チーズ ぶたひき肉、大豆 角チーズ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ マッシュルーム、トマト	小 772 中 915	小 32.2 中 38.1	
30 (金)	ごはん	牛乳	どさんこ汁・ひじき入り鶏つくね 糸こんにゃく炒め物	ごはん じゃがいも ごま油	牛乳 とりにく、みそ 油あげ、わかめ ひじき入り とりつくね	にんじん、玉ねぎ コーン、メンマ 糸こんにゃく	小 579 中 726	小 24.7 中 28.2	
2 (月)	ごはん	牛乳	すいとん汁・いわししょうが煮 厚揚げと小松菜の炒め物	ごはん、すいとん ごま、さとう サラダ油 でんぷん	牛乳 とりにく、あつあげ 油あげ いわししょうが	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ 小松菜、糸こんにゃく しょうが	小 646 中 797	小 26.7 中 31.3	<p>りんご 青森県は 生産量日本1位</p> <p>浪岡地区は全国でも有数のりんごの産地です。8月から収穫が始まり、11月までつづきます。貯蔵技術が上がったことで、1年を通してスーパーに売られるようになりました。今月の給食では、「青森りんごゼリー」、「夏野菜カレー」、「ポークカレー」、「ハッシュドチキン」に使われています。</p>
3 (火)	ごはん	牛乳	わかめスープ・キムチ丼の具 ヨーグルト	ごはん、ごま さとう、春雨 ごま油 でんぷん	牛乳 なると わかめ、とりにく 高野豆腐、みそ ヨーグルト	玉ねぎ、白菜、きくらげ ほうれん草、にんじん 白菜キムチ、にんにく	小 541 中 679	小 25.1 中 29.7	
4 (水)	ごはん	牛乳	アルファベットマカロニのコンソメスープ パサラコーンクリームチーズポテトサラダ	ごはん じゃがいも マカロニ	牛乳 五目野菜の あます肉だんご チーズ	玉ねぎ、にんじん 小松菜、しめじ、パセリ コーン	小 586 中 739	小 19.8 中 23.7	
5 (木)	ごはん	牛乳	あさりのチャウダー・シーザードレッシング たれ付きチキンハンバーグ・ゆで野菜(キャベツ、きゅうり)	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 あさり たれ付き チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり	小 564 中 687	小 25.8 中 30.7	
6 (金)	ごはん	牛乳	スタミナ汁・和風照り焼き肉団子(2個) 切り干し大根とほうれん草のりんご酢炒め・青森りんごゼリー	ごはん、ごま さとう、サラダ油 青森りんごゼリー じゃがいも	牛乳 ぶたひき肉 とうふ、豆乳 みそ、とりにく ねぎたま焼き	白菜、にんじん にんにく、切り干し大根 ほうれん草、干しいたけ	小 636 中 800	小 25.1 中 31.2	
9 (月)	ごはん	牛乳	豆乳ワンタンスープ・ねぎ玉焼き 鶏チリ炒め	ごはん、春雨 ごま油、さとう でんぷん、ごま	牛乳 ぶたひき肉 とうふ、豆乳 みそ、とりにく	にんにく、にんじん 小松菜、長ねぎ 切り干し大根、キャベツ しょうが	小 576 中 748	小 23.5 中 28.7	
10 (火)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ピーチゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん にんにく、パイン マンゴ、りんご	小 656 中 899	小 19.9 中 25.3	
11 (水)	ごはん	牛乳	肉じゃが・厚揚げとほうれん草のごまみそ炒め 角チーズ	ごはん じゃがいも さとう、ごま ごま油、でんぷん	牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ 角チーズ	えだ豆、玉ねぎ にんにく、糸こんにゃく 切り干し大根 ほうれん草	小 610 中 775	小 23.9 中 28.9	
12 (木)	ごはん	牛乳	ハート米粉マカロニのコンソメスープ ハンバーグ・野菜入りハンバーグソース	ごはん 米粉マカロニ	牛乳 とりにく ハンバーグ チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、小松菜 マッシュルーム	小 538 中 631	小 24.9 中 28.1	
13 (金)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・鶏肉の焼き肉煮 十五夜ゼリー	ごはん、さとう サラダ油 でんぷん みそ、とりにく 十五夜ゼリー	牛乳 油あげ みそ、とりにく	なめこ、にんじん 大根、長ねぎ、玉ねぎ 小松菜、糸こんにゃく にんにく	小 523 中 664	小 22.9 中 28.2	
17 (火)	麦ごはん	牛乳	ハッシュドチキン マスカットゼリー入りフルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも マスカットゼリー	牛乳 とりにく チーズ	玉ねぎ、にんじん トマト、マンゴ パイン、アップルソース	小 644 中 855	小 20.3 中 24.7	
18 (水)	ごはん	牛乳	春雨中華塩スープ・ショウロンボウ 厚揚げとキャベツのみそ炒め	ごはん、春雨 ごま油 さとう、サラダ油 でんぷん、ごま	牛乳 高野豆腐 ショウロンボウ みそ、あつあげ	にんじん、小松菜 キャベツ、竹の子	小 547 中 691	小 18.4 中 21.6	
19 (木)	ごはん	牛乳	じゃがいものコンソメスープ チキンドライカレー・豆乳プリン	ごはん マカロニ じゃがいも 豆乳プリン	牛乳 とりにく 大豆、チーズ	キャベツ、にんじん えだ豆、玉ねぎ ピーマン、トマト	小 546 中 678	小 26.6 中 33.2	
20 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉と白菜のみそ汁・ます塩焼き 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん ごま油 サラダ油	牛乳 高野豆腐、みそ ます塩焼き、油あげ とうふ	にんじん、ごぼう 白菜、にんにく 大根、わろび	小 540 中 674	小 27.2 中 31.0	
24 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉と玉ねぎの中華スープ・ゆで野菜(小松菜、コーン) チキン竜田揚げケチャップ煮・中華ドレッシング	ごはん 板さ、ごま油 ドレッシング	牛乳 とりにく チキンだつ揚げ ケチャップ	メンマ、にんじん 干しいたけ、玉ねぎ 長ねぎ、小松菜 コーン	小 553 中 679	小 22.1 中 25.4	
25 (水)	ごはん	牛乳	大根と豆腐のみそ汁・にしん照り煮 小松菜とにんじんのごまみそ炒め	ごはん さとう、ごま サラダ油	牛乳 とうふ 油あげ、みそ にしん照りに とりにく	大根、にんじん 長ねぎ、小松菜 糸こんにゃく	小 598 中 738	小 26.1 中 30.3	
26 (木)	ごはん	牛乳	かぼちゃのポタージュ・プレーンオムレツ 野菜入りトマトクリームソース	ごはん プレーンオムレツ	牛乳 液状ヨーグルト とりにく、チーズ プレーンオムレツ	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草、コーン トマト	小 553 中 771	小 23.6 中 31.7	
27 (金)	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁・鶏丼の具 ごま付き小魚	ごはん サラダ油 でんぷん ごま	牛乳 わかめ、みそ 油あげ、とうふ 高野豆腐、とりにく 小魚	大根、長ねぎ、小松菜 玉ねぎ、にんじん 切り干し大根 糸こんにゃく	小 574 中 739	小 26.8 中 32.6	
30 (月)	ごはん	牛乳	五目中華スープ・ピリ辛中華春雨丼の具 角チーズ	ごはん 板さ、ごま油 春雨、さとう	牛乳 みそ とりにく 角チーズ	メンマ、玉ねぎ、にんじん ごぼう、干しいたけ、えだ豆 白菜キムチ、にんにく 切り干し大根、小松菜	小 585 中 748	小 25.8 中 30.6	

- ◆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。
- ◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
- ◆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・生徒は、安全のためにおかわりはしないようにお願ひします。
- ◆魚には、ほねがあるので、気を付けて食べてください。



こんだてのおしらせ(アレルギーつき)

* 前掲の表には【そば、蕎麦粉(ビーナッツ)、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、鶏卵)を記載していません。

(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ギーです。○は加工工程で使用されるなど理由により、アレルギーが混入する可能性があります。当該で表示の食品が使用されていないため、わかる範囲で表示しています。

* ごはん、ごはん、麺類、パン類のアレルギーは、製造工程で除去しておりますが、詳細は加工工程により異なります。詳細は、浪岡学校給食センター(TEL:0172-62-2257) にお問い合わせください。

Table with columns for meal name (食膳名), ingredients (こんだて), allergen categories (特定原材料(表示義務), 特定原材料に準ずる(表示の義務), その他), and food types (魚の種類, 海藻類, 貝類, 果物類, 雑穀類). Rows are organized by month (26th, 27th, 28th, 29th, 30th, 2nd, 3rd, 4th, 5th, 6th, 9th, 10th, 11th, 12th, 13th, 17th, 18th, 19th, 20th, 24th, 25th, 26th, 27th, 30th).

☆☆ 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、おかわりはいしようにお願いします。 ☆☆☆