令和６年度８・９月分

学校給食献立一覧表

年　　組　　番・名前

青森市中学校給食センター

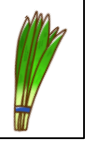
【B】

実施日		献立 主食	飲み物		おかず類	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）
26	月	麦ご飯250g	牛乳	B	ポークカレー・ツナといんげんの炒め物・黄桃缶	牛乳、豚肉 ツナ 粉チーズ	玉ねぎ、人参、いんげん コーン、黄桃	麦ご飯 じゃがいも サラダ油	880	39.3
27	火	りんごパン	牛乳	B	コーンポタージュ・ポークとチキンのフランク・ゆで野菜（ブロッコリー、キャベツ）・シーザードレッシング	牛乳、鶏肉 スキムミルク ポークとチキンのフランク	コーン、人参、玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ パセリ	りんごパン じゃがいも ドレッシング	866	40.2
28	水	米飯230g	牛乳	B	サンラータン・ひじき入り鶏つくね・◉なすのみそ辛炒め	牛乳、鶏肉、豆腐 ひじき入り鶏つくね 豚ひき肉	竹の子、人参、玉ねぎ きくらげ、なす、にら	米飯、ごま油 春雨	715	36.2
29	木	米飯230g	牛乳	B	つみれ汁・いわし梅しょうゆ煮・切り干し大根炒め・ピーチフレッシュゼリー（学配）	牛乳、たこボール 豆腐、ちくわ いわし梅しょうゆ煮	大根、人参、長ねぎ 切り干し大根	米飯、サラダ油 ピーチフレッシュゼリー	796	39.8
30	金	米飯230g	牛乳	B	厚揚げと小松菜のみそ汁・キャベツ入り平つくね・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・サウザンアイランドドレッシング	牛乳、厚揚げ キャベツ入り平つくね	小松菜、長ねぎ カリフラワー、人参	米飯、板ふ ドレッシング	712	30.3
2	月	米飯230g	牛乳	B	ピリ辛スープ・野菜入りかまぼこ・チンジャオロースー	牛乳、豚ひき肉、豆腐 野菜入りかまぼこ 豚肉	人参、大根、竹の子 にんにく、しょうが、ピーマン パプリカ	米飯、ごま ごま油	690	36.2
3	火	米粉パン	牛乳	B	チーズポタージュ・チキン竜田揚げケチャップ煮・ゆで野菜（いんげん、コーン）・フレンチドレッシング	牛乳、鶏肉、チーズ スキムミルク チキン竜田ケチャップ煮	人参、玉ねぎ、パセリ いんげん、コーン	米粉パン じゃがいも ドレッシング	895	46.2
4	水	米飯230g	牛乳	B	五目中華スープ・ねぎ玉焼き・チャプチェ	牛乳、なると、豆腐 ねぎ玉焼き 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、にら 竹の子、ピーマン パプリカ、にんにく	米飯、ごま油 春雨、ごま	691	29.7
5	木	米飯230g	牛乳	B	せん切り汁・ハンバーグ・ゆで野菜（小松菜、人参）・マヨネーズ	牛乳、油揚げ ひじき ハンバーグ	白菜、長ねぎ、人参 切り干し大根、玉ねぎ キャベツ、小松菜	米飯 マヨネーズ	721	30.4
6	金	麦ご飯250g	牛乳	B	ハッシュドポーク・ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）・棒々鶏ドレッシング・パイン缶	牛乳、豚肉 スキムミルク	玉ねぎ、人参、ごぼう マッシュルーム、きゅうり 切り干し大根、パイン	麦ご飯 ドレッシング	789	33.9
9	月	米飯230g	牛乳	B	あさりのみそ汁・五目野菜の肉団子（２個）・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・和風乳化ドレッシング	牛乳、あさり、豆腐 五目野菜の肉団子	人参、長ねぎ、ほうれん草 コーン	米飯 ドレッシング	704	32.9
10	火	ニューコッペパン	牛乳	B	ミネストローネ・ポテトのオーブン焼き・アスパラとベーコンの炒め物	牛乳、鶏肉、大豆 ベーコン	玉ねぎ、大根、人参、トマト にんにく、パセリ アスパラガス	ニューコッペパン バター ポテトのオーブン焼き	738	35.9
11	水	米飯230g	牛乳	B	さつま汁・県産ポークメンチカツ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、鶏肉 油揚げ ポークメンチカツ	ごぼう、人参、キャベツ	米飯、さつまいも サラダ油 （こんにゃく）	806	34.2
12	木	米飯230g	牛乳	B	けんちん汁・さばみそ煮・ひじきの炒め物	牛乳、鶏肉、豆腐 さばみそ煮 ひじき、さつま揚げ	人参、長ねぎ、ごぼう 大根	米飯、ごま油 サラダ油	738	36.8
13	金	米飯250g	牛乳	B	ビビンパ・小籠包・マンゴー入り杏仁	牛乳、豚肉 小籠包	もやし、人参、白菜キムチ 小松菜、竹の子 切り干し大根、マンゴー	米飯、ごま油 杏仁豆腐	780	33.0
20	金	米飯250g	牛乳	B	マーボー丼・棒ギョウザ・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豆腐 豚ひき肉 棒ギョウザ	にんにく、しょうが、長ねぎ キャベツ、人参、パイン	米飯、ごま油 マスカットゼリー	816	34.8
24	火	食パン	牛乳	B	コンソメスープ・チキンフィレオ・ラタトゥイユ・いちごジャム	牛乳、ウインナー 鶏肉 チキンフィレオ	人参、もやし、キャベツ、長ねぎ パセリ、玉ねぎ、トマト、ピーマン パプリカ、なす、にんにく	食パン、いちごジャム サラダ油	735	44.1
25	水	米飯230g	牛乳	B	ワンタンスープ・海鮮ハンバーグ・ホイコーロー	牛乳、鶏肉 海鮮ハンバーグ 豚肉	もやし、人参、玉ねぎ しょうが、にんにく、キャベツ ピーマン、パプリカ	米飯、ワンタン ごま油	738	35.8
26	木	米飯230g	牛乳	B	豚汁・あじ塩焼き・★煮あえっこ	牛乳、豚肉、豆腐 高野豆腐 あじ塩焼き	人参、長ねぎ、干ししいたけ 大根、わらび、ごぼう	米飯、じゃがいも サラダ油	732	39.1
27	金	米飯230g	牛乳	B	◉キムチスープ・ビックシュウマイ（２個）・春雨サラダ（春雨、きゅうり）・中華ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐 ビックシュウマイ	白菜キムチ、にら、玉ねぎ 人参、きゅうり	米飯、ごま油 春雨 ドレッシング	707	30.3
30	月	米飯230g	牛乳	B	いももち汁・ほっけ塩焼き・海藻サラダ（海藻ミックス、チンゲン菜）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、油揚げ ほっけ塩焼き 海藻ミックス	人参、ごぼう、長ねぎ 干ししいたけ、チンゲン菜	米飯、いももち ドレッシング	691	38.6

献立は都合により変わることがあります。

※　「ピーチフレッシュゼリー」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。

8月28日（水） **◉なすのみそ辛炒め**	9月27日（金） **◉にら**
なすは、夏野菜の一種でカリウムが豊富に含まれています。余分な塩分や水分を体外に排出する働きがあります。体の水分とともに体の熱を放出して、のぼせやほてりを鎮める効果もあり、だるさや食欲不振などの夏バテ症状を和らげたり、予防したりしてくれます。 また、鮮やかな紫色の皮には、ナスニンが含まれています。免疫力を高めてくれる効果があるとされています。	２７日のキムチスープにはにらが入っています。 にらの独特な匂いの元である栄養素はアリシンです。アリシンは、疲労回復をサポートするはたらきがあります。ビタミンB１と結合し、疲れた体をいやしてくれます。 また、β-カロテンが豊富に含まれています。体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力の強化に役立ちます。 

青森県の郷土料理

9月26日（木）
★煮あえっこ

煮あえっこは、南部地方・下北地方の料理です。冷害被害が多く稲作が難しい気候だったため、野菜は大根、人参などの比較的長期間保存できる根菜類を栽培し、山菜は塩蔵や乾燥で保存食にしていました。その食材を活用し、秋大根の収穫時期にこぞって作られたのが「煮あえっこ」です。

主に細切りにした大根、にんじん、しいたけごぼう、塩漬けや乾燥させたわらびやぜんまい、水切りした豆腐を使った郷土料理です。

冠婚葬祭など人が集まる機会に多く作って振る舞っていました。

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

ポークメンチカツ

人参・キャベツ

玉ねぎ・長ねぎ

令和６年度８・９月

学校給食献立一覧表（アレルゲン表示）【確定版】

青森市中学校給食センター

＊　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　中学校給食センター（TEL：017-761-7330）　にお問い合わせください。

※　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。

実施日		献立名	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	キウイフルーツ	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
26日（月）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ポークカレー			●			●										○				●	●		●								●						かつお節エキス				
		ツナといんげんの炒め物			●														○			●	●		●								●						きはだまぐろ				
		黄桃缶																									●														黄もも	
27日（火）	B	りんごパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	●	○												ドライアップル	
		牛乳						●																																		
		コーンポタージュ			●			●									○					●	●		●								●				●				ほたてエキスパウダー		
		ポークとチキンのフランク			○		●	○									○		○			●	●		●				○	○													
		ゆで野菜（ブロッコリー、キャベツ）																																								
		シーザードレッシング																				●																				
28日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		サンラータン			●												○		●			●	●		●					●	●			●						焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)			りんご果汁	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ひじき入り鶏つくね			●		○	○									○		○		○	●	●		○			○	○	○										ひじき			
		なすのみそ辛炒め			●									○		○	○		●			●	●	○	●				○					●						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)
29日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		つみれ汁	○	○								○									○	●										●							スケソウタラすり身、焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし	昆布			
		いわし梅しょうゆ煮			●							○							○		○	●																	いわし			梅肉ペースト	
		切り干し大根炒め	○	○	●														○			●																	魚肉(すけそうだら、いとより、たちうお)、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	寒天、風味原料(こんぶ粉末、こんぶエキス粉末)			
		ピーチフレッシュゼリー（学配）																									●														白桃ピューレ、香料(もも)	
30日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		厚揚げと小松菜のみそ汁			●							○									○	●																	かつおふし、かつおのふし	昆布			
		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)〕	
		ゆで野菜（カリフラワー、人参）																																								
		サウザンアイランドドレッシング																				●											●									濃縮レモン果汁	
2日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ピリ辛スープ			●												○		●			●	●		●					●			●						焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				ごま、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		野菜入りかまぼこ	○	○	○		○	○														●																	魚肉すり身(たら)、魚介エキス(いわし)				
		チンジャオロースー	○	○	●		○	○									○		●			●	●		●				○										魚醤（ほっけ、すけとうだら）		かきエキス、ほたてエキス		食用ごま油
3日（火）	B	米粉パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																		
		チーズポタージュ			●			●									○					●	●		●								●				●				ほたてエキスパウダー		
		チキン竜田揚げケチャップ煮			●																	●	●						●				●									ソース〔白ワイン(ぶどう)、おろしりんご〕	
		ゆで野菜（いんげん、コーン）																																								
		フレンチドレッシング																																							濃縮レモン果汁	
4日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		五目中華スープ			●														●			●	●		●					●			●						すけそうたら、いとより、焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ねぎ玉焼き			●		●															●							●										かつおだし汁			食酢(りんご)	
		チャプチェ			●												○		●			●	●		●								●						魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)		オイスターソース		ごま、食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
5日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		せん切り汁										○									○	●																	かつおふし、かつおのふし	芽ひじき、昆布			
		ハンバーグ																				●	●		●																		
		ゆで野菜（小松菜、人参）																																								
		マヨネーズ					●															●							●													醸造酢(りんご)	
6日（金）	B	麦ご飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ハッシュドポーク	○	○	●		○	●	○			○					○		○	○	○	●	●	○	●		○		○	○			●										
		ゆで野菜（切り干し大根、きゅうり）																																								
		棒々鶏ドレッシング																	●			●																					ごま（すりごま、ねりごま）
		パイン缶																																							パイン	
9日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		あさりのみそ汁	○	○																		●																	焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし	昆布	アサリ		
		五目野菜の肉団子（2個）															○		○			●	●		●				●	○												りんごジュース	
		ゆで野菜（ほうれん草、コーン）																																								
		和風乳化ドレッシング			●		●							●								●							●										鰹エキス			醸造酢(りんご)、柑橘果汁(オレンジ、みかん)	
10日（火）	B	ニューコッペパン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																		
		ミネストローネ			●												○					●	●		●					●			●				●							
		ポテトのオーブン焼き	○	○	●		●	●		○		○					○	○	○	○	○	●	●	○	○			○	●	●			●									ウスターソース(りんご)	
		アスパラとベーコンの炒め物			●		○	●														●	●		●								●										
11日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		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)			
		県産ポークメンチカツ			●		○	○											○			●	●		●																		
		ゆでキャベツ																																								
		ソース																															●						魚醤(片口鰯)、かつお節エキス	昆布	オイスターエキス	野菜・果実(パインアップル)、ワインビネガー(ぶどう)	
12日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		けんちん汁			●							○					○		●		○	●	●		○		○	○	○										焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、かつおふし、かつおのふし	昆布			食用ごま油
		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)			

実施日		献立名	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	キウイフルーツ	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
13日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ビビンバ	○	○	●			●	○			○					○		●	○	●	●	○		●		○		●	○									漬け原材料(かつお節エキス)	漬け原材料(昆布エキス)		漬け原材料(りんご)	ごま油、白ごま、食用ごま油
		小籠包			●														●			●	●		●																かきエキス調味料		植物油脂(ごま)
		マンゴー入り杏仁						●														●																			貝カルシウム(ほたて貝)	マンゴー	杏仁パウダー
20日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		マーボー丼			●												○		●			●	●		●														焼成カルシウム(かつお、たらの骨)		オイスターソース		食用ごま油
		棒ギョウザ	○	○	●		○	○				○					○		○			●	●		●					○													
		パイン入りマスカットゼリー																																							パイン、ぶどう果汁	
24日（火）	B	食パン	○	○	●		○	●	○	○				○	○		○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○													
		牛乳						●																																		
		コンソメスープ			●												○					●	●		●								●				●						
		チキンフィレオ			●		○	○														●	●																			
		ラタトゥイユ			●									○		○	○		○			●	●	○	●					○			●									食用植物油脂（オリーブオイル）	
		いちごジャム																																							いちご	
25日（水）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		ワンタンスープ			●												○		●			●	●		●					●			●							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)、食用ごま油
		海鮮ハンバーグ	○		○		○	○				●					○		○	○		○	○		○					○									助宗鱈すり身				
		ホイコーロー			●												○		●			●	●		●								●							魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)				食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
26日（木）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		豚汁															○					●	○		●														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)			
		あじ塩焼き	○		○		○	○				○							○	○	○	○								○	○								アジ				
		煮あえっこ	○	○	●		○	○	○			○					○		○	○	○	●	○	○	○		○			○	○								焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、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)			
27日（金）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		キムチスープ			●												○		●		●	●	●		●					●	●			●						焼成カルシウム(かつお、たらの骨)、漬け原材料(かつお節エキス)、魚醤パウダー(ほっけ、すけとうだら)	漬け原材料(昆布エキス)		漬け原材料(りんご)	食用植物油脂(ごま)、食用ごま油
		ビックシュウマイ（２個）	○	○	●							○					○		○	○		●	○	○	●					○	○												
		春雨サラダ（春雨、きゅうり）																																								
		中華ドレッシング																	●			●																	かつお節エキス				食用植物油脂(ごま)
30日（月）	B	米飯			○		○	○				○						○	○	○	○	○	○		○					○													
		牛乳						●																																		
		いももち汁			●												○					●	●		○		○	○	○	●									かつおふし	昆布			
		ほっけ塩焼き																																					ホッケ				
		海藻サラダ（海藻ミックス、チンゲン菜）																																						カットわかめ、茎わかめ、赤つのまた、白杉のり			
		焙煎ごまドレッシング																	●			●																					ごま