



食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ



単独給食実施校

青森市小学校給食センター

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	おもちに体の働きを助ける食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
26 (月)	ごはん		どさんこ汁・アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜(もやし、小松菜、にんじん) アレルギー対応風ドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	とり肉、油あげ わかめ、みそ、豆乳 キャベツ入り平つくね	にんじん、コーン もやし、小松菜	早寝 早起き 朝ごはん
27 (火)	ごはん		米粉マカロニスープ・米粉ギョウザ(2こ) チンジャオロース	ごはん、米粉マカロニ サラダ油、でんぷん	とり肉、米粉ギョウザ ぶた肉	もやし、小松菜、長ねぎ 干しいたけ、にんじん 竹の子、ピーマン しょうが、にんにく	午前中の勉強や運動を がんばるためにも、しっ かりと朝ごはんを食べて 登校しましょう。
28 (水)	ごはん		夏野菜カレー ツナサラダ・アレルギー対応フレンドドレッシング	ごはん ドレッシング	ぶたひき肉、豆乳 ツナ、わかめ	玉ねぎ、なす、にんにく いんげん、かぼちゃ アップルソース にんじん、きゅうり	
29 (木)	ごはん	りんご ジュース	厚揚げと大根のみそ汁・手作り海鮮カツ・パックスソース 糸コンとメンマの炒め物	ごはん コンフレーク でんぷん、サラダ油	あつあげ、みそ 海せんハンバーグ ぶた肉	りんごジュース 大根、にんじん、長ねぎ 干しいたけ、メンマ こんにゃく	希望献立アンケート
30 (金)	米粉食パン		コンソメスープ・米粉マカロニのミートソース炒め アレルギー対応豆乳パンナコッタ	米粉食パン 米粉マカロニ さとう パンナコッタ	ポークフランクフルト ぶたひき肉、大豆	大根、にんじん しめじ、玉ねぎ マッシュルーム、トマト	毎年6年生を対象に、 希望献立アンケートを実 施し、学校給食に取り入 れています。
2 (月)	ごはん		キムチスープ・アレルギー対応照り焼きハンバーグ わかめサラダ・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん ごま油 ドレッシング	ぶた肉、どうふ みそ、わかめ 照り焼きハンバーグ	白菜、にんじん にら、もやし きゅうり	
3 (火)	ごはん		いもち汁・アレルギー対応いわしごまみそ煮 豚肉といんげんの炒め物	ごはん、いもち ごま、さとう サラダ油	とり肉、油あげ ぶた肉 いわしごまみそに	大根、にんじん ごぼう、長ねぎ いんげん、こんにゃく しょうが	
4 (水)	ごはん		中華スープ・炒めビビンパ アレルギー対応黒糖大豆	ごはん さとう、ごま油	ぶた肉、なると わかめ、ぶたひき肉 みそ、黒とう大豆	玉ねぎ、竹の子、もやし ほうれん草、ぜんまい にんじん、白菜	
5 (木)	ごはん		鶏団子みそ汁・アレルギー対応チキンとポークのハンバーグ カレーポテトサラダ	ごはん じゃがいも マヨネーズソース	チキンボール、どうふ 油あげ、みそ、ほたて チキンとポークのハンバーグ	大根、にんじん、しめじ 長ねぎ、玉ねぎ、パセリ	
6 (金)	米粉食パン		コーンポタージュ・アレルギー対応ソーセージステーキ ゆで野菜(キャベツ、にんじん) アレルギー対応フレンドクリーミードレッシング	米粉食パン ドレッシング	とり肉、豆乳 ソーセージステーキ	玉ねぎ、にんじん コーン、パセリ キャベツ	
9 (月)	ごはん		権兵衛汁 アレルギー対応たれ付き肉団子(1年~3年:1こ、4年~職員:2こ) きんぴらごぼう	ごはん、里いも ごま、さとう ごま油	ぶた肉、油あげ みそ、肉だんご	にんじん、れんこん 大根、竹の子、長ねぎ にんにく、ごぼう こんにゃく	
10 (火)	ごはん		豆乳担々スープ・いかのチリソース煮 ぶどうゼリー	ごはん、春雨 ごま、ごま油 さとう、でんぷん ゼリー	ぶたひき肉、どうふ 豆乳、みそ いか、たこボール	にんにく、小松菜 にんじん、玉ねぎ キャベツ、しょうが	青森県の郷土料理 煮あえっこ
11 (水)	ごはん		あさりと豆腐のみそ汁・手作りメンチカツ ふきの炒め物	ごはん コンフレーク サラダ油、さとう でんぷん	あさり、どうふ 油あげ、みそ ぶた肉 ハンバーグ	大根、にんじん 長ねぎ、ふき こんにゃく	煮あえっこは、下北地 方の郷土料理です。
12 (木)	ごはん		肉じゃが・ほっけ塩焼き 枝豆とひじきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、サラダ油	ぶた肉、ひじき ちくわ ほっけ塩焼き	玉ねぎ、にんじん こんにゃく、えだ豆	にんじんやごぼうなど の根菜や、旬の時期に収 穫し、乾燥や塩漬けにし た山菜を豆腐と一緒に炒 り煮にしたものです。
13 (金)	米粉食パン		ミネストローネ・アレルギー対応彩り野菜豆腐 ゆで野菜(もやし、にんじん) アレルギー対応イタリアンドレッシング・奥産りんごジャム	米粉食パン 米粉マカロニ じゃがいも ドレッシング、ジャム	とり肉 彩り野菜どうふ	玉ねぎ、にんじん トマト、もやし	素朴な味の家庭料理で すが、おめでたい席など 人がたくさん集まる時に も食べられます。
17 (火)	ごはん		せんぎり汁・焼肉煮 和梨ゼリー	ごはん さとう、サラダ油 ゼリー	ひじき、油あげ みそ、ぶた肉 高野どうふ	キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ 切り干し大根、にんじん 干しいたけ、こんにゃく ピーマン、もやし にんにく、しょうが	
18 (水)	ごはん		ハッシュドポーク パリパリ大根サラダ・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん サラダ油 ドレッシング	ぶた肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム 切り干し大根、コーン	
19 (木)	ごはん		鶏肉と春雨の中華スープ・ホイコーロー アレルギー対応ごま付き小魚	ごはん、春雨 さとう、ごま油 サラダ油、ごま	とり肉、ぶた肉 みそ、小魚	もやし、小松菜、竹の子 きくらげ、キャベツ ピーマン、にんじん にんにく、しょうが	
20 (金)	米粉食パン		ポトフ・アレルギー対応ハンバーグソースがけ ゆで野菜(白菜、にんじん) アレルギー対応イタリアンドレッシング・いちごジャム	米粉食パン じゃがいも、さとう ドレッシング ジャム	ポークフランクフルト ハンバーグ	にんじん、玉ねぎ しめじ、白菜	
24 (火)	ごはん		さつま汁・アレルギー対応海鮮ハンバーグ 煮あえっこ【青森県の郷土料理】	ごはん さつまいも サラダ油	ぶた肉、高野どうふ みそ、油あげ どうふ 海せんハンバーグ	にんじん、ごぼう 干しいたけ、白菜 大根、わらび	今月の青森産品
25 (水)	ごはん		五目中華スープ・アレルギー対応ポテト付きささみカツ リャンパンサンスー・アレルギー対応風ドレッシング	ごはん、ごま油 サラダ油、春雨 ドレッシング	ぶた肉、なると ポテト付きささみカツ	竹の子、にんじん 干しいたけ、長ねぎ きゅうり	《青森市産》 こめ(まっしぐら)
26 (木)	ごはん	りんご ジュース	豚汁・手作りチキン照り焼き もやしの炒め物	ごはん じゃがいも さとう、でんぷん サラダ油	ぶた肉、高野どうふ みそ、とり肉 ぶたひき肉	りんごジュース、玉ねぎ 白菜、にんじん、ごぼう 長ねぎ、にんにく もやし、ピーマン	
27 (金)	米粉食パン		かぼちゃのポタージュ・アレルギー対応ポークウインナー(2こ) ゆで野菜(ほうれん草、にんじん、コーン) アレルギー対応フレンドドレッシング	米粉食パン さとう ドレッシング	とり肉、豆乳 ポークウインナー	かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、パセリ ほうれん草、コーン	《青森県産》 奥産りんごジャム
30 (月)	ごはん		きりたんぼ汁・豚肉とコーンの甘辛炒め アレルギー対応プリン	ごはん きりたんぼ さとう、サラダ油 プリン	とり肉、油あげ ぶた肉	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ、にんにく コーン、玉ねぎ、長ねぎ こんにゃく、しょうが	りんごジュース

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆りんごジュースの容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

- ◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやプリン、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。
- ◆教育委員会では、米穀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。

