



WEB版

にち ようび	ようび	こ ん だ て		特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価 (kcal)		おしらせ
								小	中	
4	火	ごはん		やさいとわかめのとうにゅうよせ はるさめのいためもの こんさいのみそしる	大豆 大豆、小麦 大豆、さば	ごはん、りよくとうはるさ め、こめあぶら	たまねぎ、にんじん、あお ピーマン、ごぼう、だいこ ん、ねぎ	613	741	<div>ふるさと産品 きゅうしょく ひ 給食の日 11月12日</div> <div>あおもりけんさん とりにく 青森県産の鶏肉・ 豚肉・長いも・だいこ ん・にんじん・りんご など県産品をたくさ ん使っています。</div>
5	水	ごはん		ひらつくね ひじきのごまサラダ こまつなとたまごのみそしる	鶏肉、豚肉、大豆、小麦 小麦、大豆、ごま、卵 大豆、さば、卵	ごはん、ドレッシング	にんじん、キャベツ、とう もろこし、こまつな	624	754	
6	木	ごはん		シュウマイ(小2、中3) ホイコーロー チンゲンサイのスープ	小麦、豚肉 豚肉、大豆、鶏肉 小麦、大豆、さば、豚肉、鶏肉、ゼラチン	ごはん、こめあぶら、か たくりこ	シュウマイ、ぶたにく、と うふ、みそ、ぎゅうにゅう	570	724	
7	金	ごはん		きのこごはん いわしうめに はくさいときゅうりのすのもの ふのすましじる	小麦、大豆、さば、鶏肉 大豆、小麦 小麦 大豆、小麦、さば	ごはん、ふ	まいたけ、しめじ、しいた け、にんじん、はくさい、 きゅうり、たまねぎ、うめ	597	724	
10	月	ごはん		ポパイオムレツ まめカレーいため コンソメスープ	卵、大豆、乳、さば りんご、大豆、豚肉 豚肉、鶏肉	ごはん、こめあぶら、さと う	オムレツ、ひよこまめ、あお えんどうまめ、あかいんげん まめ、ぶたにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう	586	729	
11	火	ごはん		とうふてりやき ほうれんそうのからしあえ せんべいじる	小麦、大豆 小麦、大豆、さば、卵 さば、大豆、鶏肉、小麦	ごはん、さとう、かたくり こ、せんべい	とうふ、ちくわ、とりにく、 ぎゅうにゅう	587	763	
12	水	ごはん		とりにくカレーあげ ながいものそばろいため なめこのみそしる りんご	鶏肉 豚肉、小麦、大豆 大豆、さば りんご	ごはん、こめあぶら、な がいも、さとう、かたくりこ	とりにく、ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	738	910	<div>和食の日 11月24日</div> <div>わしよく し 和食について知っ てもらおうという日 です。「いい日本食 (1124)」という言葉 あそびからこの日にな りました。</div>
13	木	ごはん		さばしょうがみそやき ハムとやさいのいためもの はくさいのみそしる	さば、大豆 豚肉、大豆、小麦 さば、大豆	ごはん、こめあぶら	さば、ハム、あぶらあげ、 みそ、ぎゅうにゅう	592	716	
14	金	めん		うどん にくうどんじる やさいコロケ もやしのマヨあえ	小麦 豚肉、小麦、大豆、さば 小麦、大豆、りんご 鶏肉、卵、りんご、小麦、大豆	うどん、コロケ、こめあ ぶら、マヨネーズ	ぶたにく、あぶらあげ、と りにく、ぎゅうにゅう	590	739	
17	月	ごはん		あかうさいきょうやき くきわかめのいために とりだんごじる	大豆 大豆、小麦 大豆、さば、小麦、鶏肉	ごはん、こめあぶら、さと う	くきわかめ、さつまあげ、 とりにく、こうやどうふ、あ ぶらあげ、みそ、ぎゅう にゅう	572	704	
18	火	パン		こめこッペパン ソーセージステーキ カリフラワーサラダ あきのシチュー	小麦、乳 鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉	こめこパン、さつまいも、 こめあぶら、こむぎこ	ソーセージ、ツナ、とりに く、とうにゅう、ぎゅうに ゅう	617	689	
19	水	ごはん		ぶたにくしょうがやき ひじきのいために キャベツのみそしる	豚肉、小麦、大豆 大豆、小麦 小麦、大豆、さば	ごはん、こめあぶら、ふ ず、さつまあげ、	ぶたにく、ひじき、だい ず、さつまあげ、	672	803	
21	金	ごはん		チキンカレー えだまめとこまつなのマヨあえ	小麦、大豆、りんご、鶏肉 卵、大豆、りんご	ごはん、こめあぶら、じゃ がいも、マヨネーズ	とりにく、とうにゅう、あつ あげ、ぎゅうにゅう	752	863	
25	火	ごはん		とうふのやさいあんかけ いんげんのごまあえ つみれじる	大豆、小麦、豚肉 大豆、小麦、さば、ごま 大豆、さば、小麦	ごはん、こめあぶら、か たくりこ、ごま、さとう	とうふ、ハム、いわし、あ ぶらあげ、はっこうにゅう	589	761	
26	水	ごはん		とりにくのりしおやき はくさいのあえもの しょうがおでん	鶏肉、大豆、小麦 小麦、大豆 大豆、さば	ごはん	とりにく、あおりの、ツナ、が んもどき、しろみぎかなポー ル、みそ、ぎゅうにゅう	667	800	
27	木	ごはん		サケフライ キャベツのあおじそサラダ じゃがいものスープ	さけ、小麦、大豆、りんご 鶏肉、りんご、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン 豚肉、鶏肉	ごはん、こめあぶら、じゃ がいも	サケフライ、ひじき、とりに く、ベーコン、ぎゅう にゅう	613	755	
28	金	めん		ちゅうかめん しょうゆラーメンじる あげぎょうざ メンマのちゅうかふうサラダ	小麦、卵 豚肉、鶏肉、ゼラチン、小麦、大豆、ごま、牛肉 豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、ごま	ちゅうかめん、こめあぶ ら、ごま、ごまあぶら	ぶたにく、なると、ぎょう ざ、ぎゅうにゅう	543	702	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について

表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生、くるみの8品目)と、表示が推奨されている食品(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、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの20品目)のことをいいます。

地産地消 ち い き せいさん のうりんすいさんぶつ ち い き しょうひ
地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとい
う取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地
域の食材を食べましょう。

がつし しょう よてい けんさんしよくざい
11月使用予定の県産食材
こめ ぎゅうにゅう たまごながいも だいこん ぶたにく とりにく
米、牛乳、りんご、卵、長芋、大根、にんじん、豚肉、鶏肉など

食料自給率アップの取り組み

しょうりょう じ きゅう りつ
食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

①今が旬の食
べ物を選ぶ



②地元でとれ
る食材を食べ
よう



③ごはん中心の
バランスのよい
食事をしよう



④食べ残しを
減らそう



⑤自給率向上の
取り組みを知り、
応援しよう

