



きゅうしょくだより



弘前市立常盤野小中学校

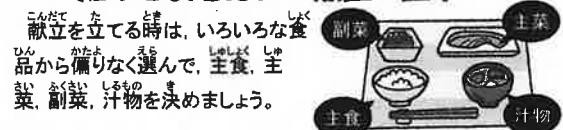
WEB版

いち 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)	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の動きを整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
1 火 ごはん	さばにつけ ごまつのからしあえ 牛乳 のりのみそしる	さば、小麦、大豆 卵、小麦、大豆、さば 大豆、さば	さばにつけ、ちくわ、油揚げ、のり、牛乳	ごはん	小松菜、にんじん、もやし、ねぎ	10月10日は 自の愛護デー 自分が疲れる頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして自を休ませるほか、白湯から栄養バランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにならしめよう。
2 水 ごはん	つくね はくさいのにびたし 牛乳 しょうがみそおでん	鶏肉、小麦、大豆 大豆、小麦 卵、大豆、さば	つくね、油揚げ、うずらの卵、さつま揚げ、つみれ、牛乳	ごはん、こめ油、三温糖、こんにゃく	はくさい、にんじん、しめじ、しょうが、だいこん	
3 木 めん	ちゅうかめん コーンシュウマイ(小2個、中3個) チンゲン菜サラダ 牛乳 みそラーメン汁	小麦 豚肉、小麦、大豆 大豆、小麦、ごま、りんご、鶏肉 豚肉、小麦、ごま、さば、大豆、牛乳、鶏肉、ゼラチン	豚肉、コーンシュウマイ、ツナ、牛乳	中華めん、こめ油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、チングン菜、もやし、パプリカ(黄)	
4 金 ごはん	ゆかりごはん ごもくあつやきたまご やさいのしおいため かしわじる 牛乳 りんご	一 卵、大豆、小麦 大豆 鶏肉、小麦、さば、大豆 りんご	ごもくあつやきたまごやき、油揚げ、鶏肉、牛乳	ごはん、三温糖、こめ油、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、ごぼう、ねぎ、りんご	
7 月 ごはん	おこのみあげ だいこんのしおこんぶあえ 牛乳 なめこのみそしる	小麦、大豆 ごま、小麦、大豆 大豆、さば	おこのみあげ、塩昆布、高野豆腐、わかめ、牛乳	ごはん、こめ油、白ごま	だいこん、にんじん、きゅうり、なめこ、ねぎ	
8 火 ごはん	チキンみそやき くきわかめのいために 牛乳 こまつなのみそしる	ごま、小麦、大豆、さば、豚肉、鶏肉 小麦、大豆 大豆、さば	鶏肉、まわかめ、さつま揚げ、油揚げ、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、こめ油、三温糖	にんじん、小松菜、たまねぎ	
9 水 ごはん	あかうおさいきょうやき れんこんのいためもの 牛乳 どうふのすまじる	大豆 大豆、小麦、ごま 大豆、さば、小麦	あかうおさいきょうやき、油揚げ、豆腐、わかめ、牛乳	ごはん、こめ油、三温糖、白ごま	れんこん、にんじん、ピーマン、しいたけ、ねぎ	
10 木 パン	コッペパン オムレツ いんげんサラダ ジョア★ピーチシュー	小麦、卵 卵、大豆 鶏肉、りんご、小麦、大豆 牛肉、小麦、大豆、鶏肉	オムレツ、ささみフレーク、牛肉、ジョア	コッペパン、じゃがいも、こめ油、片栗粉	いんげん、パプリカ(赤)、もやし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、にんにく、しょうが、トマト	ラグビーワールドカップ おうちで作るメニュー
11 金 ごはん	ぶたどん ほうれんそうのごまみそあえ 牛乳 きのこのみそしる	豚肉、大豆、小麦 ごま、大豆、小麦、さば さば、大豆	豚肉、油揚げ、牛乳	ごはん、こめ油、三温糖、白ごま	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、まいたけ、しめじ、えのき、ねぎ	
15 火 ごはん	とりにくのんぶら(小2個、中3個) のりあえ 牛乳 こうやどうふのみそしる	鶏肉、卵、小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、さば	鶏肉、たまご、のり、高野豆腐、牛乳	ごはん、三温糖、小麦粉、米粉	キャベツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん	
16 水 ごはん	とうふハンバーグ たまねぎのすのもの 牛乳 はくさいのみそしる	鶏肉、大豆、豚肉、小麦 小麦 さば、大豆	とうふハンバーグ、わかめ、油揚げ、牛乳	ごはん、三温糖	たまねぎ、キク、きゅうり、はくさい、にんじん	
17 木 めん	★やきそば だいこんのちゅうかサラダ 牛乳 たまごスープ	小麦、大豆、豚肉、りんご、ゼラチン 大根、小麦、ごま、りんご、鶏肉 豚、ごま、小麦、さば、ゼラチン、大豆、豚肉、牛乳	豚肉、ツナ、わかめ、たまご、牛乳	やきそば、こめ油、白ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、だいこん、パプリカ(赤)、とうもろこし	
18 金 ごはん	きのこごはん あじのレモンしようゆに こまつなのがえもの 牛乳 ふのみそしる	小麦、大豆、さば、鶏肉 小麦、大豆 卵、大豆、小麦、さば 小麦、大豆、さば	さんまレモンしようゆに、ちくわ、牛乳	ごはん、ふ	まいたけ、しめじ、しいたけ、ねぎ、小松菜、にんじん、もやし	
21 月 ごはん	ちくわのいそべあげ(小3個、中4個) キャベツとササミのあえもの 牛乳 だいこんのみそしる	卵、小麦、大豆 小麦、大豆、さば、鶏肉 大豆、さば	ちくわ、あおのり、ささみフレーク、わかめ、油揚げ、牛乳	ごはん、小麦粉、こめ油、米粉	キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ	
23 水 ごはん	ギョウザ(2個) もやしとほうれんそうのナムル 牛乳 はるさめちゅうかスープ	豚肉、小麦、大豆、ごま 卵、小麦、大豆、ごま 大豆、肉、豚肉、小指、ゼラチン、牛乳、ごま	ギョウザ、たまご、ハム、牛乳	ごはん、こめ油、白ごま、春雨	もやし、ほうれん草、にんにく、にんじん、はくさい、しいたけ	
24 木 ごはん	ぶたにくにしょがやき ひじきのいために 牛乳 みれのみそしる	豚肉、小麦、大豆 大豆、小麦 大豆、さば	豚肉、ひじき、大豆、さつま揚げ、つみれ、油揚げ、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、こめ油、三温糖	しょうが、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	
25 金 ごはん	チキンカレー ふくじんづけ 牛乳 コールスローサラダ	大豆、りんご、鶏肉、小麦 小麦、大豆、ごま 豚肉、卵、大豆	鶏肉、豆乳、生揚げ、ハム、牛乳	ごはん、こめ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、福神煮け、キャベツ、とうもろこし、もやし	
28 月 ごはん	さんましおやき メンマいため 牛乳 さつまいものみそしる	一 豚肉、小麦、大豆 さば、大豆	さんましおやき、豚肉、高野豆腐、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、こめ油、三温糖、さつまいも	メンマ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	
29 火 ごはん	ポーリーバタ オニオンサラダ 牛乳 はくさいといじがいものトマトスープ	豚肉、小麦、卵、りんご、大豆 大豆、小麦、りんご 鶏肉、豚肉	豚肉、たまご、ツナ、ベーコン、牛乳	ごはん、小麦粉、じゃがいも、こめ油	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、とうもろこし、トマトピューレ、はくさい、パプリカ(黄)	ハロウィン 本日はケルト族の秋の収穫祭が由来の行事です。
30 水 ごはん	ぎゅうにくコロッケ もやしのあえもの 牛乳 ほうれんそうのみそしる	牛肉、大豆、小麦 豚肉、大豆、小麦 卵、大豆、さば	くらいしきゅうコロッケ、ハム、油揚げ、たまご、牛乳	ごはん、こめ油	もやし、きゅうり、ほうれん草、なめこ	かぼちゃ かぼちゃが主役というイメージですが、アイルランドなどではかぶが主役です。
31 木 めん	うどん さかなとわかめのとうふよせ いんげんごまあえ 牛乳 きつねうどんじる	小麦 大豆 ごま、小麦、大豆、さば 小麦、大豆、さば、鶏肉 大豆	味付油揚げ、鶏肉、なると、さかなとわかめのとうふよせ、牛乳、かぼちゃもち	うどん、白ごま、三温糖	ねぎ、はくさい、しめじ、しいたけ、いんげん、にんじん	バームフック アイルランドでハロウィンには欠かせない伝統的なドライフルーツ入りのケーキです。

○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、落花生の7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、カシナナ、キウイフルーツ、牛肉、クリミ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチンの20品目)のことをいいます。

- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。ご了承ください。
- 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。
- ★は10月生まれのリクエストメニューです。
- ◆は栄養士訪問予定日です。

し
知っておきたい! 献立の基本し
しらべ
生食

さかなにく、たまご、まめ、ませいじん、えのき

魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

野菜、いも類、海藻、乳製品、くだものから選ぶ。

ビタミンや、便秘予防に役立つ食

物繊維が豊富に含まれています。

みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

やさしい
もっと野菜を食べようやさしい
野菜には、からだのうつろせつ

野菜には、体のさまざまな機能を保つ

野菜には、からだのうつろせつ

野菜には、からだのうつろせつ

野菜には、からだのうつろせつ

野菜には、からだのうつろせつ