

献立のお知らせ

献立のねらい
食べ物に関心をもとう

令和7年9月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

にち ようび	スプーン	こ　　ん　　だ　　て		熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	お　　し　　ら　　せ	
				主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類(A・C)			
1 (月)		 (いちごジャム)		かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	食パン、ドレッシング 砂糖 いちごジャム	牛乳、たまご、鶏肉 ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆、ベーコン	かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、セロリ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、トマト、マッシュルーム、パセリ	700	秋の味覚を楽しみましょう 秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、様々な秋の味覚を楽しむことができます。 3日には、青森県産の「りんご」をたくさん使用したりんごカレーがです。青森県の秋の味覚を味わいましょう。 
2 (火)				赤魚西京焼き 野菜のごま塩炒め 鶏団子のみそ汁	ごはん ごま油、ごま でん粉	牛乳、赤魚 豚肉、鶏団子 豆腐、茎わかめ、みそ	もやし、にんじん たけのこ、しめじ 白菜、ねぎ	689	
3 (水)		 りんごカレー		福神漬 フルーツデザート	ごはん、じゃがいも カレールウ なしゼリー	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ りんごシロップ漬、福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰	829	
4 (木)				鶏肉くわ焼き 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳、鶏肉 油揚げ、厚揚げ みそ	切干大根、にんじん こんにゃく、しいたけ チンゲン菜、玉ねぎ、ねぎ	644	
5 (金)				肉じゃがコロッケ 小松菜のおかか和え せんべい汁	ごはん、じゃがいも 米油 せんべい	牛乳、牛肉 かつお節 鶏肉	小松菜、もやし、にんじん、ごぼう 白菜、しめじ、玉ねぎ ねぎ、切干大根	780	
8 (月)		 (ふりかけ)		たまご焼き おひたし 豚汁	ごはん	牛乳 たまご、豚肉 高野豆腐、みそ	もやし、小松菜 大根、にんじん ごぼう、キャベツ、ねぎ	666	おかかは、削ったかつお節にしょうゆなどで味付けをしたものです。
9 (火)				さけ塩焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のみそ汁	ごはん でん粉、サラダ油 砂糖	牛乳、さけ 豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	にんじん、大根 こんにゃく、枝豆 しいたけ、玉ねぎ、ねぎ	712	弘前市近郊の規格外となった野菜を使う予定です。 1日ミネストローネ(トマト) 8日豚汁(大根)
10 (水)				まぐろカツ ひじきの和え物 千切り汁	ごはん、米油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	牛乳、まぐろ ひじき、鶏肉 油揚げ、みそ	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、きゅうり キャベツ、にんじん、切干大根	721	「鶏肉くわ焼き」は、その昔、農作業の合間に野鳥をとり、その肉を畑で使う「くわ」の上にのせて焼いたことから、この名前がついたと言われています。秋の収穫に感謝をして、いただきますしよう。 
11 (木)				豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 和風コンソメスープ	ごはん でん粉 サラダ油	牛乳、豆腐ハンバーグ ひよこ豆、鶏肉 油揚げ	とうもろこし、ブロッコリー 玉ねぎ、赤ピーマン、大根 にんじん、ねぎ、しいたけ	738	
12 (金)		 (ブレン)		さばカレー煮 メンマの炒め物 じゃがいものみそ汁	ごはん、サラダ油 砂糖 じゃがいも	発酵乳、さば 豚肉、油揚げ みそ	メンマ、にんじん こんにゃく、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	719	
17 (水)				肉団子(2個) ナムル ワンタンスープ	ごはん ドレッシング ワンタン	牛乳、肉団子 なると 豚肉	もやし、ほうれん草 とうもろこし、たけのこ 白菜、にんじん、ねぎ	699	 バランスよく食べて 毎日元気
18 (木)				照焼きハンバーグ 茎わかめの炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳、ハンバーグ 茎わかめ、さつま揚げ 厚揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく もやし、玉ねぎ ねぎ	701	
19 (金)		 焼きそば		オムレツ 大根サラダ (ぎつまいもとくりのタルト)	焼きそば 砂糖 タルト	牛乳、たまご 鶏肉 豚肉	キャベツ、にんじん 大根、きゅうり とうもろこし	783	19日の焼きそばは、盛り付け量の資料を参考にし、上手に盛り付けましょう。
22 (月)				いわしおろし煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 (おはぎ)	ごはん サラダ油、砂糖 おはぎ	牛乳、いわし 豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、大根 こんにゃく、小松菜 えのきたけ、ねぎ	787	 クイズ 秋の彼岸に供えるものは？ ① おはぎ ②草もち ③鏡もち 正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといひます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといひます。
24 (水)		 ボークカレー		福神漬 りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 りんご	768	
25 (木)				チキン梅カツ 切干大根のごまサラダ キャベツのみそ汁	ごはん、米油 ごま、ごま油 砂糖	牛乳、鶏肉 油揚げ みそ	切干大根、きゅうり、梅 とうもろこし、キャベツ にんじん、しめじ、ねぎ	683	
26 (金)				さば生姜煮 れんこんのみそ炒め 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、さば 豚肉、みそ わかめ、油揚げ	れんこん、にんじん、玉ねぎ こんにゃく、白菜、えのきたけ ほうれん草、ねぎ	765	感謝を込めて残さず食べよう! 
29 (月)		 コッペパン		ハムカツ カラフルサラダ 野菜スープ	コッペパン、米油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、キャベツ、ブロッコリー にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ、ねぎ	671	
30 (火)		 わかめごはん		しゅうまい(2個) チンジャオロースー 中華スープ	ごはん、砂糖 でん粉 サラダ油	牛乳、しゅうまい 豚肉、なると わかめ	たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン 白菜、玉ねぎ、にんじん	680	茶わんや汁わんは手に持って食べよう 

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けています。

- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- 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。
- 弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。（コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や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ること。）
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

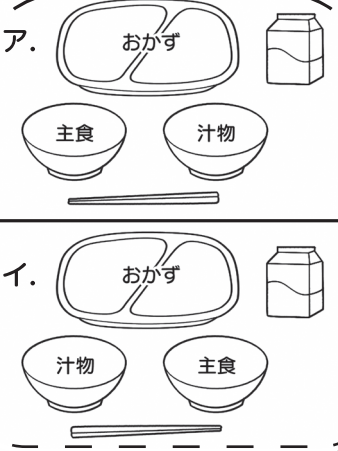
🍴🍴🍴 食器を正しく並べよう 🍴🍴🍴

食器を置くときは、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは、持ち手が右側に来るようにして手前に置きます。

正しく食器を置くことで、こぼしたりせずに食べることができます。また、見栄えもよくなるので、みんなで気持ちよく食べることができます。

間違っているところが2個あるよ。
どこが間違っているかな？

給食間違い探し



🍎🥕🥦 バランスよく食べよう 🍎🥕🥦

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。まずは、3つの働きの食品がそろうようにしましょう。



みんながそろえば
栄養満点！

