

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（小学校）

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)		 	さけしおやき だいこんのそぼろに とうふのみそ汁	ごはん でんぶん、サラダあぶら さとう	牛乳、さけ ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこん こんにゃく、えだまめ しいたけ、たまねぎ、ねぎ	587	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。 
2 (火)		 	肉だんご（2こ） 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、肉だんご なると ぶた肉	もやし、ほうれんそう とうもろこし、たけのこ はくさい、にんじん、ねぎ	577	
3 (水)		 	赤うおさいきょうやき やさいのごましおいため とりだんごのみそ汁	ごはん ごまあぶら、ごま でんぶん	牛乳、赤うお ぶた肉、とりだんご とうふ、くきわかめ、みそ	もやし、にんじん たけのこ、しめじ はくさい、ねぎ	573	
4 (木)		 	ハムカツ カラフルサラダ やさいスープ	ごはん、こめあぶら ドレッシング じゃがいも	牛乳 ハム とり肉	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、たまねぎ、ねぎ	617	
5 (金)		 	とり肉くわやき きりぼしだいこんのいために チンゲンサイのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、とり肉 あぶらあげ、あつあげ みそ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ	545	
8 (月)		 	てりやきハンバーグ くきわかめのいために もやしのみそ汁	ごはん さとう サラダあぶら	牛乳、ハンバーグ くきわかめ、さつまあげ あつあげ、みそ	にんじん、こんにゃく もやし、たまねぎ ねぎ	557	感謝を込めて残さず食べよう！  「とり肉くわやき」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。 11日の「りんごカレー」は青森県産のりんごをたくさん使ったカレーです。
9 (火)		  (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 さとう いちごジャム	牛乳、たまご、とり肉 ひよこまめ、青えんどうまめ 赤いんげんまめ、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、たまねぎ キャベツ、トマト、マッシュルーム、パセリ	597	
10 (水)		 	しゅうまい（2こ） チンジャオロースー ちゅうかスープ	ごはん、さとう でんぶん サラダあぶら	牛乳、しゅうまい ぶた肉、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 はくさい、たまねぎ、にんじん	577	
11 (木)		  りんごカレー	ふくじんづけ 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 ぶた肉	にんじん、たまねぎ りんごシロップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	693	
12 (金)		 	まぐろカツ ひじきのあえもの せんぎり汁	ごはん、こめあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳、まぐろ ひじき、とり肉 あぶらあげ、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、きりぼしだいこん	601	
16 (火)		 	肉じゃがコロッケ こまつなのおかかあえ せんべい汁	ごはん、じゃがいも こめあぶら せんべい	牛乳、牛肉 かつおぶし とり肉	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう はくさい、しめじ、たまねぎ ねぎ、きりぼしだいこん	604	感謝を込めて残さず食べよう！  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。 18日のやきそばは、盛り付け量の資料を参考にし、上手に盛り付けましょう。  バランスよく食べて 毎日元気
17 (水)		  (プレーン)	さばカレーに メンマのいためもの じゃがいものみそ汁	ごはん、サラダあぶら さとう じゃがいも	はっこう乳、さば ぶた肉、あぶらあげ みそ	メンマ、にんじん こんにゃく、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	566	
18 (木)		  やきそば	オムレツ だいこんサラダ	やきそば さとう	牛乳、たまご とり肉 ぶた肉	キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり とうもろこし	593	
19 (金)		 	つくね やき肉いため わかめスープ	ごはん でんぶん サラダあぶら	牛乳、つくね ぶた肉、わかめ とうふ	キャベツ、にんじん、たまねぎ 赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン もやし、ねぎ	609	
22 (月)		 	チキンうめカツ きりぼしだいこんのごまサラダ キャベツのみそ汁	ごはん、こめあぶら ごま、ごまあぶら さとう	牛乳、とり肉 あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん、きゅうり とうもろこし、キャベツ、うめ にんじん、しめじ、ねぎ	559	 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います。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います。 茶わんや汁わんは 手に持って食べよう 
24 (水)		 	とうふハンバーグ ブロッコリーソテー わふうコンソメスープ	ごはん でんぶん サラダあぶら	牛乳、とうふハンバーグ ひよこまめ、とり肉 あぶらあげ	とうもろこし、ブロッコリー たまねぎ、赤ピーマン、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	595	
25 (木)		 	いわしおろしに きんぴらごぼう こまつなのみそ汁 (おはぎ)	ごはん サラダあぶら、さとう おはぎ	牛乳、いわし ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん こんにゃく、こまつな えのきたけ、ねぎ	687	
26 (金)		  ポークカレー	ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ りんご	641	
29 (月)		 	さばしょうがに れんこんのみそいため はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、さば ぶた肉、みそ わかめ、あぶらあげ	れんこん、にんじん、たまねぎ こんにゃく、はくさい、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ	613	弘前市近郊の規格外となった野菜を使う予定です。 9日ミネストローネ（トマト） 30日とん汁（だいこん）
30 (火)		  わかめごはん	たまごやき おひたし とん汁	ごはん	牛乳、わかめ たまご、ぶた肉 こうやとうふ、みそ	もやし、こまつな だいこん、にんじん ごぼう、キャベツ、ねぎ	534	

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。

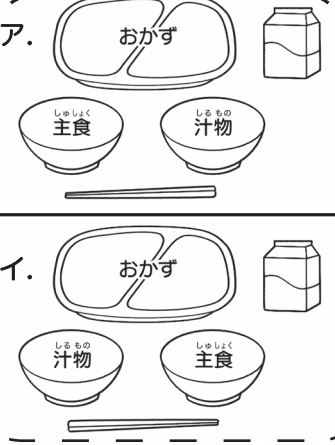
食器を正しく並べよう

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！

