



献立のお知らせ



献立のねらい
和食に親しもう



令和8年10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		主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に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 (木)		 	豚みそカツ ブロッコリーサラダ つみれのみそ汁	ごはん、米油 ドレッシング	牛乳、豚肉 いわしつみれ（魚すり身入り） 豆腐、油揚げ、みそ	ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし にんじん、大根	779	 秋は食べ物の おいしい季節です！ 実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。秋の味覚を楽しみましょう。
2 (金)		  五目ごはん	いわしおろし煮 煮びたし 豆腐のすまし汁	ごはん ふ でん粉	牛乳、いわし 油揚げ、鶏肉 豆腐、なると	ごぼう、たけのこ、こんにゃく 大根、小松菜、もやし しいたけ、にんじん、ねぎ	704	
5 (月)		  ハヤシライス	福神漬 りんご	ごはん じゃがいも、ハヤシルウ でん粉、砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、福神漬 りんご	755	
6 (火)		 	つくね 清水森ナンバ入り豚肉の炒め物 ほうれん草のみそ汁	ごはん 砂糖、サラダ油、ごま でん粉	牛乳、つくね、豚肉 清水森ナンバみそ、油揚げ 高野豆腐、わかめ、みそ	にんじん、ごぼう、玉ねぎ こんにゃく、ほうれん草、もやし ねぎ	713	 10月10日は 「目の愛護デー」 人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。
7 (水)		  山菜うどん	さつまいも天ぷら 大根の和え物	うどん さつまいも、米油 砂糖	牛乳 豚肉、油揚げ 鶏肉	わらび、みず、えのきたけ、たけのこ、なめこ にんじん、しいたけ、ねぎ 大根、きゅうり、とうもろこし	662	
8 (木)		 	豚肉みそ焼き 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、豚肉、みそ 茎わかめ、さつま揚げ 油揚げ	にんじん、こんにゃく もやし、しめじ ねぎ	660	
9 (金)		 	赤魚西京焼き メンマの炒め物 肉じゃが	ごはん サラダ油、砂糖 じゃがいも	牛乳、赤魚、みそ さつま揚げ 豚肉	にんじん、こんにゃく メンマ 玉ねぎ	705	  10月10日～20日開催 青の煌めきあおもり 国スポ応援給食 大会出場選手用の弘前市会場弁当（柴田学園大学考案）のアレンジメニューを給食で提供します。選手と同じメニューを食べて、みんなで国スポを応援しましょう。
13 (火)		 	肉団子（2個） ナムル ワントンスープ	ごはん、ごま ドレッシング、ごま油 ワンタン	牛乳 肉団子 なると	もやし、ほうれん草、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、たけのこ きくらげ、ねぎ	678	
14 (水)		 	さけみそカレー焼き ズッキーニと大豆のソテー 白菜と厚揚げのみそ汁	ごはん、シチュールウ サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳、さけ 鶏肉、大豆 厚揚げ、みそ	ズッキーニ、玉ねぎ 枝豆、白菜 しめじ、にんじん、ねぎ	745	
15 (木)		 	トマトソースチキン ブロッコリーソテー カレースープ	ごはん、でん粉 砂糖、じゃがいも カレールウ、サラダ油	牛乳、鶏肉 豚肉	赤ピーマン、とうもろこし ブロッコリー、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	710	14日の「さけみそカレー焼き」は、さけをみそ、カレー粉、シチュールウで味付けしています。また、ズッキーニと植物性たんぱく質源となる大豆を使ったソテーも味わいましょう。   
16 (金)		 	豆腐ハンバーグ ねりこみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも、砂糖 でん粉	牛乳、豆腐ハンバーグ 油揚げ 高野豆腐、みそ	にんじん、こんにゃく キャベツ、しめじ ねぎ	741	
19 (月)		  ポークカレー	福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールウ 梨ゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん 福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰	810	
20 (火)		 	よだれ鶏 ブロッコリーのおかか和え 厚揚げと長いものみそ汁 りんごシロップ煮	ごはん ごま油、砂糖 長いも	牛乳 鶏肉、かつお節 厚揚げ、みそ	ねぎ、ブロッコリー、とうもろこし 大根、にんじん りんごシロップ煮	729	20日の「よだれ鶏」は、たんぱく質が豊富な鶏肉を使用し、にんにくを効かせて、ごはんが進むように味付けしています。また、青森県産の「りんごシロップ煮」をデザートとして提供します。   
21 (水)		  スパゲッティ ミニトマトソース	オムレツ カラフルサラダ	スパゲッティ サラダ油、砂糖 ドレッシング	牛乳、豚肉、たまご 大豆 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン オレンジピーマン、青ピーマン	841	
22 (木)		 	ごぼう入りメンチカツ 野菜炒め いも煮	ごはん、米油 サラダ油、でん粉 さといも	牛乳、メンチカツ かまぼこ 牛肉	ごぼう、キャベツ、もやし、赤ピーマン 黄ピーマン、オレンジピーマン、青ピーマン にんじん、こんにゃく、まいたけ、ねぎ	763	
23 (金)		 	さば甘露煮 野菜のごま酢和え 大根のみそ汁	ごはん ごま油、ごま 砂糖	牛乳、さば 鶏肉 みそ、油揚げ	もやし、きゅうり、にんじん 大根、えのきたけ ねぎ	683	 10月16日 世界食料デー WORLD FOOD DAY 10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べているものをむだにしないためにはどうするべきかを考えてみませんか。
26 (月)		  コッペパン	ソーセージステーキ 枝豆とコーンのソテー 秋のシチュー りんご	コッペパン、サラダ油 さつまいも、でん粉 砂糖、シチュールウ	牛乳、ソーセージ 鶏肉 豆乳	枝豆、玉ねぎ、とうもろこし 赤ピーマン、にんじん、しめじ エリンギ、りんご、パセリ	863	
27 (火)		  りんごジュース	太刀魚フライ キャベツのレモン和え せんべい汁	ごはん、米油 砂糖 せんべい	太刀魚 鶏肉	キャベツ、きゅうり、とうもろこし にんじん、大根、ごぼう しめじ、ねぎ、りんごジュース	664	
28 (水)		 	しゅうまい（2個） マーボー豆腐 中華スープ	ごはん ごま油、砂糖 でん粉	牛乳、しゅうまい 豆腐、豚肉、大豆 なると、わかめ	たけのこ、ねぎ、しいたけ 白菜、玉ねぎ、にんじん	716	弘前市の特産品 清水森ナンバ 清水森ナンバは、津軽地方で古くから栽培されているとうがらしです。通常のとうがらしに比べて、辛み成分である「カプサイシン」が少なく、まるやかな辛さが特徴です。 
29 (木)		  わかめごはん	いわし煮付け 豚肉と大根の煮物 白菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳、いわし 豚肉 高野豆腐、みそ	大根、にんじん、こんにゃく 枝豆、白菜 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	669	
30 (金)		 	たまご焼き もやしの梅和え 鶏団子のみそ汁	ごはん 砂糖	牛乳、たまご 鶏肉 鶏団子、豆腐、みそ	もやし、きゅうり、とうもろこし、梅 玉ねぎ、にんじん キャベツ	644	

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かます。
- 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、アーモンド、魚卵（たらこ）、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。）



食品ロスをへらそう！

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。
食品ロスをへらすために、給食を残さず食べたり、苦手な食べものでもひと口食べてみましょう。

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 	自然の美しさや季節の移ろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり 
--	--	---	---



給食の後片付け

感謝の気持ちをもって
ていねいに片付けをしよう



食べ残しは決まりを守って、それぞれのバットや食缶に戻そう



食器に食べ物が
ついていないか
を確認しよう



配膳台をきれいに
しよう