



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（小学校）

弘前市東部学校給食センター（TEL 26-0200）

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)				たちうおフライ キャベツのレモンあえ せんべい汁	ごはん、こめあぶら さとう せんべい	牛乳 たちうお とり肉	650	 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。 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。 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。 14日の「よだれどり」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」にデザートとして提供します。 16日の「さけみそカレーやき」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、ス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。 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無駄にしないためにはどうするべきかを考えてみませんか。 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、まろやかな辛さが特徴です。
2 (金)				ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも、ハヤシルウ でんぶん、さとう	牛乳 ぶた肉	596	
5 (月)				ごぼう入りメンチカツ やさしいため いもに	ごはん、こめあぶら サラダあぶら、でんぶん さといも	牛乳、メンチカツ かまぼこ 牛肉	614	
6 (火)				いわしにつけ ぶた肉とだいごんのにも はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、いわし ぶた肉 こうやどうふ、みそ	563	
7 (水)				トマトソースチキン ひじきとツナのサラダ カレースープ	食パン、ノンエッグマヨネーズ さとう、じゃがいも カレールウ、ブルーベリージャム	牛乳、とり肉 ひじき、ツナ ぶた肉	668	
8 (木)				とうふハンバーグ ねりごみ キャベツのみそ汁	ごはん さつまいも、さとう でんぶん	牛乳、とうふハンバーグ あぶらあげ こうやどうふ、みそ	592	
9 (金)				肉だんご（2こ） ナムル ワンタンスープ	ごはん、ごま ドレッシング、ごまあぶら ワンタン	牛乳 肉だんご なると	566	
13 (火)				さつまいもてんぷら だいごんのあえもの	うどん さつまいも、こめあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、あぶらあげ とり肉	546	
14 (水)				よだれどり ブロッコリーのおかかあえ あつあげとなががいものみそ汁 りんごシロップに	ごはん ごまあぶら、さとう なががいも	牛乳 とり肉、かつおぶし あつあげ、みそ	579	
15 (木)				いわしおろしに にびたし とうふのすまし汁	ごはん ふ でんぶん	牛乳、わかめ いわし、あぶらあげ とうふ、なると	559	
16 (金)				さけみそカレーやき スッキーニとだいずのソテー はくさいとあつあげのみそ汁	ごはん、シチュールウ サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳、さけ とり肉、だいず あつあげ、みそ	633	
19 (月)				ぶたみそカツ ブロッコリーサラダ つみれのみそ汁	ごはん、こめあぶら ドレッシング	牛乳、ぶた肉 いわしつみれ（さかなすりみ入） とうふ、あぶらあげ、みそ	621	
20 (火)				つくね しみずもりナンバ入りぶた肉のいためもの ほうれんそうのみそ汁	ごはん さとう、サラダあぶら、ごま でんぶん	つくね、ぶた肉 しみずもりナンバみそ、あぶらあげ こうやどうふ、わかめ、みそ	541	
21 (水)				ソーセージステーキ えだまめとコーンのソテー あきのシチュー	コッペパン、サラダあぶら さつまいも、でんぶん さとう、シチュールウ	牛乳、ソーセージ とり肉 とう乳	685	
22 (木)				たまごやき もやしのうめあえ だいごんのみそ汁	ごはん さとう	牛乳、たまご とり肉 あぶらあげ、みそ	503	
23 (金)				赤うおさいきょうやき メンマのいためもの 肉じゃが	ごはん サラダあぶら、さとう じゃがいも	牛乳、赤うお、みそ さつまあげ ぶた肉	577	
26 (月)				しゅうまい（2こ） マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら、さとう でんぶん	牛乳、しゅうまい とうふ、ぶた肉、だいず なると、わかめ	595	
27 (火)				オムレツ カラフルサラダ	スパゲッティ サラダあぶら、さとう ドレッシング	牛乳、ぶた肉、たまご だいず とり肉	618	
28 (水)				さばかんろに やさいのごますあえ とりだんごのみそ汁	ごはん ごまあぶら、ごま さとう	牛乳、さば とり肉 とりだんご、とうふ、みそ	576	
29 (木)				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	604	
30 (金)				ぶた肉みそやき 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、ぶた肉、みそ くきわかめ、さつまあげ あぶらあげ	571	

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。）

食品ロス削減国民運動
(NO-FOODLOSSPROJECT)
のロゴマーク「するすん」

しょくひん
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