



きゅうしょくだより



令和8年度

弘前市立常盤野小中学校

にちようび		こんだて		《炭や力になる食品》 主に炭水化物、脂肪	《血や肉 骨になる食品》 主にたんぱく質、カルシウム	《体の調子を整える食品》 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)		おしらせ	
							小	中		
1	木		お スタミナカツ おろしあえ もやしのみそ汁	スタミナカツ おろしあえ もやしのみそ汁	ごはん、こめあぶら	スタミナカツ、あぶらあげ、かつおぶし、とりだんご、みそ、ぎゅうにゅう	だいこん、はくさい、みずな、もやし、チンゲンサイ	578	642	いわしの日 10/4 いわしは、成長期にうれしいカルシウム・DHA・EPA・たんぱく質を豊富に含んでいます。2日は、脂がのった「真いわし」に、甘めのみそとごまのkokを加えており、食べやすい味付けと なっています。
2	金		お いわしごまみそに きんぴらごぼう なめこじる	いわしごまみそ煮 きんぴらごぼう なめこじる	ごはん、こめあぶら、こめあぶら、さとう	いわし、さつまあげ、みそ、ぎゅうにゅう、わかめ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、なめこ、だいこん	569	632	
5	月		お イカフライのレモンに キャベツあえ いもにじる	イカフライのレモン煮 キャベツあえ 芋煮汁	ごはん、こめあぶら、さとう、ドレッシング、さいとも	イカフライ、とりこ、ぎゅうにゅう	レモン、キャベツ、オレンジマン、にんにく、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	570	636	
6	火		お かじょうどうふ はくさいのおこんぶあえ ちゅうかスープ	家常豆腐 白菜の塩昆布和え 中華スープ	ごはん、こめあぶら、さとう、こまあぶら	ぶたにく、あつあげ、しおこんぶ、ぎゅうにゅう	しょうが、たけのこ、しめじ、にんじん、にら、はくさい、きゅうり、もやし、みずな	522	626	
7	水		お はるまき しそひきあえ ふるふるかんてんのすまし汁	春巻 しそひきあえ ふるふる寒天のすまし汁	ごはん、こめあぶら	はるまき、ツナ、ひじき、たまご、かんてん、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、とうもろこし、しめじ	599	710	10月10日は 目の愛護デー スラッピージョーとは？ Q この国の料理かな？ A アメリカ(給食で大人気) Q どんな料理でしょう？ A ケチャップで味付けしたひき肉をパンで挟んで食べるサンドイッチの一種 Q スラッピーの意味は？ A 「汚れる」「こぼれる」「だらしない」という言葉 Q ジョーってなに？ A この料理を考えた人がジョーさんです。
8	木		お さばしおやき あきなすとあつあげのカラーに にらのみそ汁	さば塩焼き 秋なすと厚揚げのカラー煮 にらのみそ汁	ごはん、こめあぶら、じゃがいも	さば、とりこ、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	なす、にんじん、グリーンピース、にら、キャベツ	661	756	
9	金		お たまごやき チキンサラダ	卵焼き チキンサラダ	うどん、こめあぶら、さとう、ドレッシング	たまご、とりこ、ぎゅうにゅうにゅう、わかめ	やさいかきあげ、しょうが、しいたけ、もやし、あかピーマン	492	577	
13	火		お スラッピージョー りんごサラダ コンソメスープ	スラッピージョー りんごサラダ コンソメスープ	コッペパン、こめあぶら、ドレッシング、じゃがいも	とりこ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、あかピーマン、トマト、しょうが、にんにく、りんご、はくさい、とうもろこし、きゅうり、ブロッコリー、ハセリ	482	553	
14	水		お とりこのななぶやき ごもれんこん キャベツのみそ汁	鶏肉の南部焼き 五目れんこん キャベツのみそ汁	ごはん、こま、さとう、こめあぶら、ふ	とりこ、たいす、さつまあげ、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	れんこん、あかピーマン、にんじん、キャベツ	693	833	
15	木		お さけのみそカレーやき ズッキーニソテー はるさめスープ	鮭のみそカレー焼き ズッキーニソテー 春雨スープ	ごはん、こめあぶら、はるさめ	さけ、ハム、みそ、ぎゅうにゅう	ズッキーニ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きくらげ	563	624	国スポ応援給食 第2弾 10/10～20日開催 育のほめきあもり 9月1日に引き続き、常盤野小中学校では、15日に選手用の弘前市会場弁当(薬田学園大学考案)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、国スポを応援しましょう。
16	金		お ハヤシライス スイーツポテト	ハヤシライス スイーツポテト	ごはん、こめあぶら、さとう、まいも、さとう、マヨネーズ	とりこ、ぎゅうにゅう、たまご、とうにゅう	にんにく、たまねぎ、あかピーマン、しめじ、マッシュルーム	732	871	
19	月		お ししゃもてんのやさいあんかけ じゃがいもとこんにゃくのにも とうふのみそ汁	ししゃもてんの野菜あんかけ じゃがいもとこんにゃくの煮物 豆腐のみそ汁	ごはん、こめあぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、も	ししゃもてんぶら、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、あかピーマン、グリーンピース、しょうが、だいこん、こんにゃく	617	735	
20	火		お ぶたにくのしおこうじやき きのこナムル すまし汁	豚肉の塩焼焼き きのこナムル すまし汁	ごはん、こめあぶら、こまあぶら、こま	ぶたにく、わかめ、ぎゅうにゅう	ほうれんそう、えのきたけ、しめじ、エリンギ、にんじん、にんにく、とうもろこし	620	689	
21	水		お とうふのてりやき きりしだいのいために こまつなのみそ汁	豆腐の照り焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	ごはん、こめあぶら、かたくりこ、さとう	ひじき、とうふ、ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、もやし	565	641	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や飢餓について考え、解決に向けて一緒に行動する日です。この機会に、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。
22	木		お ツナたまごやき ながいものをのぼろいため なっとうじる	ツナ卵焼き 長芋ののぼろ炒め 納豆汁	ごはん、さとう、こめあぶら、ながいも	たまご、ツナ、とりこ、とうふ、なっとう、みそ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、いんげん、こんにゃく	636	712	
23	金		お さつまもてんぶら かき	さつまもてんぶら かき	ラーメン、さとう、こめあぶら、さつまもてん、こもぎこ、こめあぶら	とりこ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが、かき	538	636	
26	月		お こんさいつくね ビーンズサラダ きのこシチュー	根菜つくね ビーンズサラダ きのこシチュー	ごはん、マヨネーズ、こめあぶら	こんさいつくね、ひよこまめ、レッドキドニー、あおえんどうまめ、とりこ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	たまねぎ、あかピーマン、とうもろこし、にんにく、しめじ、まいたけ、にんじん、ブロッコリー	730	831	
27	火		お にしんみそに うのはな かきたまじる	にしん味噌煮 うのはな かきたま汁	ごはん、こめあぶら、ふ	にしん、おから、さつまあげ、ひじき、とうにゅう、たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ、グリーンピース、えのきたけ	577	665	HALLOWEEN
28	水		お ごぼうしのだ メンマいため さつまもてんのみそ汁	ごぼう信田 メンマ炒め さつまもてんのみそ汁	ごはん、さとう、こめあぶら、さつまもてん	ごぼうしのだ、みそ、ぎゅうにゅう	メンマ、こまつな、にんじん、こんにゃく、ねぎ、りんご	607	676	
29	木		お チンジャオロースー かいせんシュウマイ はんぺんのすまし汁	青椒肉絲 海鮮シュウマイ はんぺんのすまし汁	ごはん、こめあぶら、さとう	ぶたにく、かいせんシュウマイ、はんぺん、わかめ、はちまにゅう	にんにく、しょうが、あかピーマン、たけのこ、とうもろこし	562	699	
30	金		お ツナコロッケ かぼちゃサラダ カレースープ ココアプリン	ツナコロッケ かぼちゃサラダ カレースープ ココアプリン	ごはん、こめあぶら、マヨネーズ、ココアプリン	ツナコロッケ、とりこ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ハセリ、たまねぎ、キャベツ、オレンジピーマン、ブロッコリー	680	757	

お…おかず 汁…汁物・スープ デ…デザート

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. 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。
3. ◇は栄養士訪問予定日です。

○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、くるみ、カシューナッツの9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、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マグダミアナツツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、ビスタチオの20品目)のことをいいます。

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。

2026 嶺きみ特集



ランチルームから見える嶺きみ畑



嶺きみごはん



今年の夏も、おいしい嶺きみに恵まれました！

学校で育てた嶺きみは、8月26日の収穫＆販売会に始まり、翌日27日の「嶺きみカレーライス」、9月9日の「嶺きみごはん」で提供しています。生長していく嶺きみの様子を、間近で見られるのは常盤野小中学校ならではの食育ですね。

自分たちで育てた嶺きみは格別だったようで、おかわりをたくさん食べる姿が印象的でした。来年も待ち遠しいですね！



嶺きみカレーライス

