



献立のお知らせ

献立のねらい
ふるさとの食べ物に
関心をもとう

令和8年11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		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）		
2 (月)		 	とうふハンバーグ れんこんのきんぴら ほうれんそうのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	にんじん、れんこん、こんにゃく だいこん、しめじ ほうれんそう、ねぎ	576	ふるさと産品給食の日 9日は弘前市産や青森県産の食 材をたくさん使った「ふるさと産 品給食の日」です。 【弘前市産】 ごはん（はれわたり） しみずもりナンバみそ とうもろこし（だけきみ） 【青森県産】 たまご、ぶた肉、みそ だいこん、ごぼう、にんじん ねぎ、にんにく 【市内工場製造】 りんごジュース あぶらあげ こんにゃく
4 (水)		 	チキンみそカツ きりぼしだいこんのいために キャベツのみそ汁	ごはん こめあぶら、サラダあぶら さとう	牛乳 とり肉、みそ あぶらあげ、あつあげ	にんじん、だいこん こんにゃく、しめじ キャベツ、ねぎ	583	
5 (木)		 	ごぼう入りしのだに ひじきのあえもの つめれ汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ	牛乳、あぶらあげ とり肉、ひじき、みそ つめれ（さかなすりみ入り）	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ごぼう、ねぎ、きく	568	
6 (金)		 	赤うおみそやき ぶた肉とだいこんのもの こまつなのみそ汁 あじつけのり	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん	牛乳 赤うお、ぶた肉、あぶらあげ とうふ、みそ、のり	にんじん、だいこん、しいたけ こんにゃく、えだまめ、たまねぎ こまつな、ねぎ	556	
9 (月)		 	ごもくたまごやき だけきみとごぼうのごまドレッシングあえ しみずもりナンバ入りとん汁	ごはん ごま、ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	たまご、ひじき、とり肉 ぶた肉、あぶらあげ、みそ しみずもりナンバみそ	りんごジュース、ほうれんそう、にんじん ねぎ、たけのこ、ごぼう、だいこん こんにゃく、とうもろこし（だけきみ）	522	
10 (火)		  (みかんジャム)	とり肉てりやき えだまめとコーンのソテー やさいスープ	しょくパン、みかんジャム サラダあぶら、でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉	たまねぎ、とうもろこし、赤ピーマン えだまめ、にんじん、キャベツ マッシュルーム	555	
11 (水)		 	さんまもみじおろしに もやしのうめあえ せんべい汁	ごはん さとう せんべい	牛乳 さんま とり肉	だいこん、にんじん、もやし きゅうり、とうもろこし、うめ、ごぼう はくさい、しめじ、ねぎ	555	秋の味覚！ さんま さんまは秋にとれる 魚で見た目が刀のよう であることから「秋刀 魚」と書きます。
12 (木)		 	肉だんご（2こ） チンジャオロースー はるさめスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、はるさめ	牛乳 肉だんご、ぶた肉 なると	たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、オレンジピーマン にんじん、はくさい、ねぎ	596	
13 (金)		  ボークカレー	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	617	
16 (月)		 	ぶた肉しょうがやき やさいとツナのごますあえ みそけんちん汁	ごはん ごまあぶら、さとう ごま	牛乳 ぶた肉、ツナ あつあげ、みそ	もやし、きゅうり にんじん、だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	582	地場産物を食べて 地産地消！  地域で生産された食材をその地域 で消費することを地産地消といいま す。生産者の顔が見えるので安心し て買えます。 また、遠くから輸送しないので、 新鮮な状態で手に入り、環境への負 担も減らせます。
17 (火)		  きのこごはん	にしんこんぶに かぶのそぼろに じゃがいものみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	牛乳 にしん、こんぶ、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	しめじ、にんじん、まいたけ、かぶ こんにゃく、しいたけ、えだまめ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	540	
18 (水)		 	さけしおやき くきわかめのいために あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さけ、ぶた肉、くきわかめ あつあげ、みそ	にんじん、こんにゃく たまねぎ ほうれんそう、ねぎ	570	
19 (木)		  しおラーメン	はるまき だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 ぶた肉、なると はるまき、とり肉	にんじん、メンマ、もやし キャベツ、ねぎ、だいこん きゅうり、とうもろこし	619	
20 (金)		 	しゅうまい（2こ） はっばうさい わかめスープ チーズ	ごはん ごまあぶら でんぶん	牛乳 しゅうまい、ぶた肉、とうふ かまぼこ、わかめ、チーズ	にんじん、たけのこ、たまねぎ はくさい、チンゲンサイ だいこん、ねぎ	612	和食はユネスコ 無形文化遺産 「和食：日本人の伝統的な食文化 ー正月を例としてー」は、ユネスコ の無形文化遺産に登録されています。 日本には、多様で豊かな食文化が あります。和食や日本人の伝統的な 食文化の大切さについて考え、未来 に伝えていき ましょう。
24 (火)		  こめこパン	ほうれんそう入りオムレツ ブロッコリーサラダ さつまいものシチュー りんご	こめこパン、ドレッシング さつまいも、サラダあぶら さとう、シチュールウ	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	ほうれんそう、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし、にんじん たまねぎ、パセリ、りんご	700	
25 (水)		  (ストロベリー)	デミグラスソースハンバーグ まめのカレーいため わふうコンソメスープ	ごはん サラダあぶら、さとう カレールウ	はっこう乳、ぶた肉、あぶらあげ ハンバーグ、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	たまねぎ、とうもろこし にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ	543	
26 (木)		 	あじカツ キャベツのレモンあえ みそおでん	ごはん こめあぶら さとう	牛乳、あじカツ じゃこ入りさつまあげ、ちくわ がんもどき、こんぶ、みそ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし にんじん、だいこん こんにゃく、えだまめ	586	
27 (金)		  ビーフカレー	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 マスカットゼリー	牛乳 牛肉	にんじん、たまねぎ ふくじんづけ、ももかんづめ ゼネラルレクラークかんづめ	656	
30 (月)		 	さばみそに ひじきのいために せんぎり汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 さば、みそ、ぶた肉 ひじき、あぶらあげ	にんじん、こんにゃく、えだまめ キャベツ、だいこん ねぎ	545	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けています。

1. 「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。
2. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。）



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
『あぶにん』

がつ　　しよく　いく　げっ　かん
11月は食育月間です

がつ　あおもりけん　しよくいくげっかん
11月は青森県の食育月間です。

ま　かい　し　ぶん　か　ぞく　しよくせいかつ　ふ　かえ
**この機会に自分や家族の食生活を振り返り、
「食育」について考えてみましょう！**

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物（た　もの）はもともと（い）生きた動物や（どうぶつ）植物の命（いのち）です。その命（いのち）をいただくことへの感謝（かんしゃ）が込められています。

ごちそうさま

漢字（かんじ）で「ご馳走（ちそう）さま」と書き、食事（しょくじ）を用意（ようい）するために駆け回（かまわ）ってありがとう（ありがとう）という意味（いみ）です。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多く（おほ）の人がかかわっています。献立（けんてい）を考える栄養士（えいようし）、その献立（けんてい）をもとに調理（ちようり）をする調理員（ちようりいん）、食べ物（た　もの）を育てたりとったりする生産者（さんしや）、食べ物（た　もの）を運ぶ運送業者（うんそうぎようしゃ）などです。ほかにもいろいろな人（ひと）が、学校給食（がっこうきよく）を支（ささ）えてくれています。