



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）		
2 (月)				ごぼう入りしのだに ひじきのあえもの つみれ汁	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 つみれ（さかなすりみ入り）	574	ふるさと産品給食の日 4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)				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	540	
5 (木)				とうふハンバーグ れんごんのきんぴら 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	608	
6 (金)				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	600	
9 (月)				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	571	
10 (火)				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	609	
11 (水)				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	566	魚が原料のだし 魚が原料のだしには、か つお節や煮干し、さば節な どがあります。それぞれの だしによさがあります。 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)				ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールー	牛乳 ぶた肉	626	
13 (金)				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	603	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。
16 (月)				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	609	
17 (火)				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	612	
18 (水)				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	609	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 ましよう。
19 (木)				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 カレールー	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	563	
20 (金)				ふくじんづけ フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールー マスカットゼリー	牛乳 牛肉	702	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 ましよう。
24 (火)				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 ねぎ	606	
25 (水)				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、シチュールー	牛乳 たまご、とり肉 とう乳	729	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 ましよう。
26 (木)				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	599	
27 (金)				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	617	
30 (月)				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	601	

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　　しょういく　　げっ　　かん
11月は食育月間です

がつ　　あおもりけん　　しょういく　　げっ　　かん
11月は青森県の食育月間です。

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（かけ）回（まわ）って（いて）ありが（あ）とうという（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（せい　さん）、食べ物（た　もの）を運ぶ運送業者（うん　そう　ぎやう　しゃ）などです。ほかにいろいろな人（ひと）が、学校給食（がっこう　じきく）を支（さ）えて（いて）くれます。