



にち		ようび		こ ん だ て				《熱や力になる食品》 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	◇	火	 	お よだれど り お ブロッコリーのおかかあえ 汁 あつあつとながはいもみそし りんに デ	お よだれ鶏 ブロッコリーのおかかあえ 汁 厚揚げと長芋のみそ汁 りんに デ	ご はん、ながはいも			ご はん、ながはいも			628	701	 国スポ給食 弘前市では、全国から訪れる選手・監督等が国スポを通じて、本来の力を発揮し、活躍できるようにと県産食材を使ったお弁当を開発しました。1日は、お弁当と同じメニューを給食でいただきます。給食を食べた選手を応援しよう！					
2		水	 	お ぶたにくのりしおやき はくさいとあさりのにびたし 汁 かみなりじ デ	お 豚肉のり焼 き 白菜とあさりの煮びたし 汁 かみなり汁 デ	ご はん、こめあぶら、さ とう、ごまあぶら			ご はん、こめあぶら、さ とう、ごまあぶら			658	726	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
3		木	 	お アジカツ ミニトマトのサラダ 汁 モロヘイヤのみそし りんに デ	お アジカツ ミニトマトのサラダ 汁 モロヘイヤのみそ汁 りんに デ	ご はん、こめあぶら、ド レッシング			ご はん、こめあぶら、ド レッシング			545	615	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
4		金	 	お とうふミートボールのあまからあん ひじきのいために 汁 かきたまじ デ	お 豆腐ミートボールの甘辛あん ひじきの炒め煮 汁 かき玉汁 デ	ご はん、さとう、かたくり こ、ごま、こめあぶら			ご はん、さとう、かたくり こ、ごま、こめあぶら			621	717	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
7		月	 	お いわししょうがに こまつなのりあえ 汁 とうにゅうごまみそし りんに デ	お いわし生煮 え 小松菜の海苔和え 汁 豆腐ごまみそ汁 デ	ご はん、ごま、ごまあぶら			ご はん、ごま、ごまあぶら			549	614	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
8	◇	火	  オムカレー	お ふくじんづけ 汁 マスカットあん にん デ	お 福神漬 汁 マスカット杏 仁 デ	ご はん、じゃがいも、こめ あぶら、ゼリー			ご はん、じゃがいも、こめ あぶら、ゼリー			715	816	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
9	◇	水	  熾きみごはん	お さんまかん ろに にきゅう 汁 きくのみそし りんに デ	お さんま甘露煮 肉じゃが 汁 菊のみそ汁 デ	ご はん、じゃがいも、さ とう			ご はん、じゃがいも、さ とう			687	769	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
10		木	 	お とうふハンパ ーグ キャベツのレモンあえ 汁 コンソメス ープ デ	お 豆腐ハンパ ーグ キャベツのレモンあえ 汁 コンソメス ープ デ	ご はん、さとう			ご はん、さとう			560	619	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
11	◇	金	  スパゲッティ ミートソース	お たまごサ ラダ 汁 きのこス ープ デ	お たまごサ ラダ 汁 きのこス ープ デ	ご はん、さとう			ご はん、さとう			630	729	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
14		月	 	お あかうおし おやき よんしよビ ーマンのき んぴら 汁 あぶらあ げのみそし りんに デ	お 赤魚焼 き 4色ビーマ ンのきん ぴら 汁 油揚げの みそ汁 りんに デ	ご はん、ごまあぶら			ご はん、ごまあぶら			540	615	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
15	◇	火	 	お ちくわのい そべあげ はなやさい のカラーマ ヨサラダ 汁 とうふの みそし りんに デ	お ちくわの焼 き揚げ 花野菜の カラーマ ヨサラダ 汁 豆腐のみ そ汁 りんに デ	ご はん、さとう			ご はん、さとう			632	742	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
16		水	 	お とりつく ね ビーフソ ー 汁 ちゅうか スープ デ	お 鶏つく ね ビーフソ ー 汁 中華ス ープ デ	ご はん、こめあぶら、ビ ー フ			ご はん、こめあぶら、ビ ー フ			650	727	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
17		木	 	お ごもあつ やきたま ご じゃがいも のゆかり いため 汁 いわしの つみれじ りんに デ	お 五目厚焼 玉子 じゃがいも のゆかり 炒め 汁 いわしの つみれ汁 りんに デ	ご はん、じゃがいも、こめ あぶら			ご はん、じゃがいも、こめ あぶら			571	642	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
18		金	 	お ポークチャ ップ はるさめサ ラダ 汁 なすのみ そし りんに デ	お ポークチャ ップ 春雨サラ ダ 汁 なすのみ そ汁 りんに デ	ご はん、はるさめ、ドレ ッ シ ン グ			ご はん、はるさめ、ドレ ッ シ ン グ			662	735	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
24	◇	木	  お月見バーガー	お ハセリポ テ 汁 りんご デ	お ハセリポ テ 汁 りんご デ	ご はん、こめあぶら、ビ ー フ			ご はん、こめあぶら、ビ ー フ			537	546	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
25	◇	金	  しょうゆラーメン	お しそぎ ょうざ 汁 ミックス ゼリー デ	お しそぎ ょうざ 汁 ミックス ゼリー デ	ご はん、こめあぶら、ビ ー フ			ご はん、こめあぶら、ビ ー フ			737	984	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
28		月	 	お さばカレ ー に ぶたにく とこんさ いのソー 汁 じゃがい ものみそ し りんに デ	お さばカレ ー 煮 豚肉と根 菜のソー 汁 じゃがい ものみそ 汁 りんに デ	ご はん、ごま、ごまあ ぶ ら、さ とう、 じゃがい も			ご はん、ごま、ごまあ ぶ ら、さ とう、 じゃがい も			610	687	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
29		火	 	お コロツケ やさいと かまぼこ のあえも の 汁 だけきみ スープ デ	お コロツケ 野菜とか まぼこの 和え物 汁 揚げみ スープ デ	ご はん、こめあぶら、さ とう、 ごまあ ぶら、 マカロ ニ			ご はん、こめあぶら、さ とう、 ごまあ ぶら、 マカロ ニ			604	676	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					
30	◇	水	  さつまいもごはん	お とうふの ごまみそ やき きりぼし だいのこ のからし マヨサラ ダ 汁 とんじ りんに デ	お 豆腐の ごま味噌 焼 き 切干大 根の辛 子マヨ サラダ 汁 豚汁 りんに デ	ご はん、さつまいも、か た くり、 ごま、 マヨネ ーズ、 こめあ ぶら、 さ とう			ご はん、さつまいも、か た くり、 ごま、 マヨネ ーズ、 こめあ ぶら、 さ とう			628	701	9月9日は「重陽の節句」と呼ばれ、桃の節句や端午の節句と同じように五節句の一つとして江戸時代に定着しました。長寿や豊穡を祈り、菊酒や菊の花を楽しむ行事が行われています。9日は、菊の花を浮かべたみそ汁を飲んでみましょう。					

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、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、ピスタチオの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。

朝のくだものは「金」!

実りの秋は、なし、ぶどう、柿、りんごなどの果物が旬を迎えます。

また、輸入されているバナナやキウイフルーツ、オレンジなどは1年間を通して手に入りやすく、価格も手頃です。

果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。また、甘みのもとになる果糖は炭水化物(糖質)の

1つで脳や体が活発に働くためのエネルギー源にもなります。そのため、朝ごはんには果物を食べることは、

栄養学的にみてとても理にかなっています。「朝のくだものは金」と昔から言われてきた理由もここに 있습니다。

常盤野小中学校でも、今月からりんごや柿の提供が始まりますので秋の恵みを存分に味わいましょう。

