



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（中学校）

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)				福神漬 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	789	ふるさと産品給食の日 6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） 清水森ナンバみそ とうもろこし（だけきみ） 【青森県産】 たまご、豚肉、みそ 大根、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 油揚げ こんにゃく
4 (水)				豚肉生姜焼き 野菜とツナのごま酢和え みそけんちん汁	ごはん ごま油、砂糖 ごま	牛乳 豚肉、ツナ 厚揚げ、みそ	707	
5 (木)				赤魚みそ焼き 豚肉と大根の煮物 小松菜のみそ汁 味付のり	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 赤魚、豚肉、油揚げ 豆腐、みそ、のり	665	
6 (金)				五目たまご焼き だけきみとごぼうのごまドレッシング和え 清水森ナンバ入り豚汁	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、鶏肉 豚肉、油揚げ、みそ 清水森ナンバみそ	674	
9 (月)				チキンみそカツ 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	ごはん 米油、サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉、みそ 油揚げ、厚揚げ	705	
10 (火)				ごぼう入り信田煮 ひじきの和え物 つみれ汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ	牛乳、油揚げ 鶏肉、ひじき、みそ つみれ（魚すり身入り）	667	
11 (水)				さけ塩焼き 茎わかめの炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 さけ、豚肉、茎わかめ 厚揚げ、みそ	686	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。
12 (木)				レモンメンチカツ ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 チーズ	ごはん 米油	牛乳、レモンメンチカツ かつお節、豆腐、油揚げ わかめ、みそ、チーズ	731	
13 (金)				肉団子（2個） チンジャオロースー 春雨スープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、春雨	牛乳 肉団子、豚肉 なると	691	
16 (月)				鶏肉照焼き 枝豆とコーンのソテー 野菜スープ	食パン、みかんジャム サラダ油、でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉	701	
17 (火)				さんまもみじおろし煮 もやしの梅和え せんべい汁	ごはん 砂糖 せんべい	牛乳 さんま 鶏肉	639	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。
18 (水)				あじカツ キャベツのレモン和え みそおでん	ごはん キャベツのレモン和え みそおでん	牛乳、あじカツ じゃこ入りさつま揚げ、ちくわ がんもどき、昆布、みそ	698	
19 (木)				豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら ほうれん草のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐ハンバーグ、豚肉 油揚げ、みそ	710	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。
20 (金)				福神漬 りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉	733	
24 (火)				にしん昆布煮 かぶのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、じゃがいも	牛乳 にしん、昆布、豚肉 油揚げ、みそ	690	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。
25 (水)				春巻 大根サラダ	中華めん 米油 砂糖	牛乳 豚肉、なると 春巻、鶏肉	771	
26 (木)				照焼きハンバーグ 豆のカレー炒め 和風コンソメスープ	ごはん サラダ油、砂糖 カレールウ	発酵乳、豚肉、油揚げ ハンバーグ、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	725	
27 (金)				さばみそ煮 ひじきの炒め煮 千切り汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 さば、みそ、豚肉 ひじき、油揚げ	676	
30 (月)				ほうれん草入りオムレツ ブロッコリーサラダ さつまいものシチュー りんご	米粉パン、ドレッシング さつまいも、サラダ油 砂糖、シチュールウ	牛乳 たまご、鶏肉 豆乳	915	

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きます。
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。）



11月は食育月間です

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

食べ物はずっと生きて動物や
植物の命です。その命をいただく
ことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食
事を用意するために駆け回って
くれてありがとうという意味です。

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。献立を考える栄養士、
その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生
産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校
給食を支えてくれています。