



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7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		熱や力になる食品	血や肉・骨になる食品	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）		
4 (火)		 (みかんジャム)		だいす入りトマトオムレツ ブロッコリーサラダ カレースープ	食パン、みかんジャム ドレッシング じゃがいも、さとう	牛乳 たまご、だいす とり肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー 赤ピーマン、とうもろこし、キャベツ マッシュルーム、ねぎ	578
5 (水)				ぶた肉しょうがやき ひじきのいために じゃがいものみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう じゃがいも	牛乳、ぶた肉 ひじき、さつまあげ、だいす わかめ、みそ、あぶらあげ	にんじん、こんにゃく えのきたけ ねぎ	585
6 (木)				さけしおやき しみずもりナンバりぶた肉のいためもの かぶのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう、ごま でんぶん	牛乳、しみずもりナンバみそ さけ、ぶた肉、こうやどうふ あつあげ、みそ	にんじん、ごぼう こんにゃく、たまねぎ かぶ、しめじ、ねぎ	638
7 (金)				とり肉くわやき キャベツとツナのあえもの とうふときくのみそ汁 (あおもりプリン)	ごはん さとう こめこプリン	牛乳 とり肉、ツナ、とうふ あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ、きく りんごシロップづけ	573
10 (月)				さばつがるみそに きりぼしだいこんのいために とん汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳、さば あぶらあげ、ぶた肉 こうやどうふ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ ごぼう、はくさい、ねぎ	593
11 (火)		 チキンカレー		ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 とり肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	628
12 (水)				いわしおろしに キャベツののりあえ とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 いわし、のり とりだんご、みそ	だいこん、キャベツ、こまつな たまねぎ、ごぼう にんじん、ねぎ	606
13 (木)		 みそラーメン		あげぎょうざ（2こ） だいこんサラダ	ちゅうかめん こめあぶら さとう	牛乳 ぎょうざ、ぶた肉 とり肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、きくらげ だいこん、きゅうり、とうもろこし	591
14 (金)				しゅうまい（2こ） マーボーどうふ ちゅうかスープ	ごはん ごまあぶら、さとう でんぶん	牛乳 しゅうまい、ぶた肉 とうふ、なると	たけのこ、ねぎ、しいたけ にんじん、だいこん きくらげ、チンゲンサイ	607
17 (月)				とうふハンバーグ ぶたキムチいため あつあげのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう、でんぶん	牛乳 とうふハンバーグ、ぶた肉 あつあげ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、にら たまねぎ、キャベツ、こまつな えのきたけ、もやし、ねぎ	650
18 (火)		 こめこパン		ハムカツ カラフルサラダ コーンスープ りんご	こめこパン こめあぶら、ドレッシング シチュールウ、さとう	牛乳 ハム、とり肉 とう乳	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、とうもろこし、にんじん マッシュルーム、たまねぎ、パセリ、りんご	762
19 (水)				肉だんご（2こ） はっぽうさい ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら ワンタン、でんぶん	牛乳 肉だんご、ぶた肉 かまぼこ	はくさい、にんじん、たまねぎ たけのこ、チンゲンサイ もやし、きくらげ、ねぎ	603
20 (木)		 ボークカレー		ふくじんづけ とう乳デザート	ごはん じゃがいも とう乳ゼリー、カレールウ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ ももかんづめ、パイナップルかんづめ	687
21 (金)		 きのこごはん		赤うおしおやき にびたし とうふのすまし汁	ごはん ふ でんぶん	牛乳 赤うお、あぶらあげ とうふ、なると	しめじ、にんじん、まいたけ こまつな、もやし ねぎ、しいたけ	570
25 (火)				キャベツ入りつくね ぶた肉とだいこんのものにもの こまつなのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	牛乳 つくね、ぶた肉 わかめ、あつあげ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ こまつな、たまねぎ	604
26 (水)		 (えごまふりかけ)		トマトソースチキン いんげんとツナのごまドレッシングあえ わふうコンソメスープ	ごはん ドレッシング ごま、えごま	牛乳 とり肉、ツナ ベーコン、あぶらあげ	いんげん、もやし とうもろこし、だいこん にんじん、ねぎ、しいたけ	637
27 (木)		 カレーうどん		さつまいもてんぷら はくさいのおひたし	うどん さつまいも、こめあぶら でんぶん、カレールウ	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ	たまねぎ、にんじん ねぎ、しいたけ はくさい、ほうれんそう	565
28 (金)			 飲むヨーグルト	さばしおみりんやき きんぴらごぼう もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら さとう	はっこう乳 さば、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく、もやし しめじ、ねぎ	644

11月
は
食育月間です

青森県では、国の食育月間である6月に加え、県産食材が豊富に出回る11月も食育月間としています。

ふるさと産品給食の日

7日は、ふるさと産品給食の日です。

【弘前市産】
ごはん（はれわたり）
【青森県産】
牛乳、とり肉、キャベツ
にんじん、とうふ、だいこん
ごぼう、ねぎ、みそ、きく
あおもりプリン（青森県産米粉のプリンにりんご果肉をトッピングしたもの）
この他、あぶらあげは、弘前市内の工場で作られています。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL 82-1835】にて随時受け付けています。

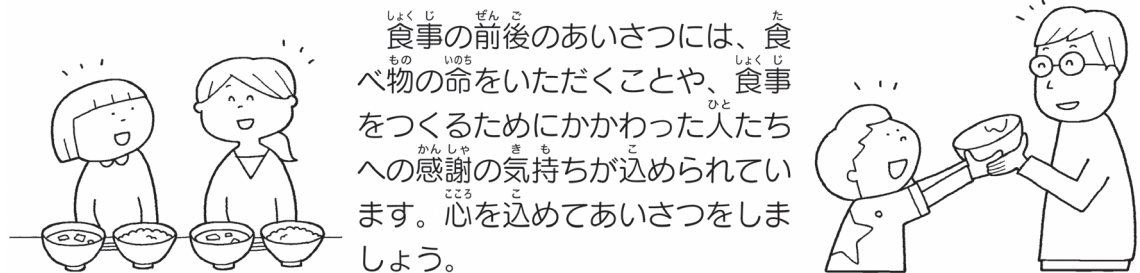
- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつかます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や鶏肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 弘前市の給食には、【そば、ピーナッツ、くるみ、キウイフルーツ】を使用しません。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性があります。（コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラ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。）
- で囲んでいるものは、業者から直接納品となります。

食材は自然からの恩恵で成り立っている

米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。



感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



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！

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時期のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がわかります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

秋・冬が旬の野菜

れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、こまつな、しゅんぎく、はくさい