



献立のお知らせ

献立のねらい

食べ物に関心をもとう

令和8年9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）		
1 (火)		  わかめごはん	さば青じそさいきょうやき メンマのいためもの はくさいのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、わかめ さば、ぶた肉 あぶらあげ、みそ	メンマ、にんじん こんにゃく はくさい、たまねぎ	 さばの骨に 気をつけて食 べましょう。  9月1日は 防災の日 非常食は、日常よく食べているもの を多めに買い置きし、食べたらず 買ひ足す『ローリングストック』で無 理なく備えましょう。  備える ローリング ストック 買い足す 食べる
2 (水)		  チキンチーズやき キャベツサラダ わかめスープ	ごはん ドレッシング	牛乳 とり肉、チーズ わかめ、とうふ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし だいこん、にんじん えのきたけ	565	
3 (木)		  てりやきハンバーグ えだまめとコーンのソテー もやしのみそ汁	ごはん サラダあぶら、でんぶ	牛乳、ハンバーグ ベーコン あぶらあげ、わかめ、みそ	えだまめ、とうもろこし、たまねぎ 赤ピーマン、もやし しめじ、にんじん、ねぎ	570	
4 (金)		  肉じゃがコロッケ はくさいのおひたし わふうコンソメスープ	ごはん、じゃがいも こめあぶら	牛乳、牛肉 ベーコン あぶらあげ	たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう だいこん、ねぎ、しいたけ	605	
7 (月)		  にしんごはん 肉汁いため こまつなのみそ汁	ごはん さとう、サラダあぶら	牛乳、にしん、ごはん ぶた肉、こうやどうふ あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、しめじ こんにゃく、ねぎ こまつな、たまねぎ、もやし	616	
8 (火)		  (いちごジャム) かぼちゃオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	食パン、いちごジャム ドレッシング さとう、サラダあぶら	牛乳、たまご、とり肉 ベーコン、青えんどうまめ ひよこまめ、赤いんげんまめ	かぼちゃ、ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、にんじん マッシュルーム、トマト、セロリ、パセリ	576	543
9 (水)		  さけしおやき かぶのそぼろに とうふのみそ汁	ごはん さとう、でんぶ サラダあぶら	牛乳、さけ ぶた肉、とうふ あぶらあげ、みそ	かぶ、こんにゃく にんじん、えだまめ チンゲンサイ、ねぎ	635	
10 (木)		  りんごカレー	ごはん じゃがいも、カレー サラダあぶら、とう乳ゼリー	牛乳 ぶた肉	にんじん、たまねぎ りんごシロップづけ、ふくじんづけ パイナップルかんづめ、ももかんづめ	606	
11 (金)		  わふう肉だんご（2こ） とり肉とピーマンのあますいため ワンタンスープ	ごはん サラダあぶら、さとう でんぶ、ワンタン	牛乳、肉だんご とり肉 なると	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン オレンジピーマン、たまねぎ、たけのこ だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ	700	
14 (月)		  (ブルーベリー) ごぼう入りしのだに くきわかめのいために せんべい汁	ごはん さとう、サラダあぶら せんべい	牛乳、肉だんご とり肉 はっこう乳 あぶらあげ、とり肉 くきわかめ、さつまあげ	ごぼう、にんじん、たまねぎ こんにゃく だいこん、しめじ、ねぎ	587	
15 (火)		  まぐろカツ やさいのごますあえ せんぎり汁	ごはん こめあぶら、さとう ごまあぶら、ごま	牛乳、まぐろ とり肉 あぶらあげ、みそ	もやし、こまつな キャベツ、にんじん だいこん、ねぎ	543	551
16 (水)		  とり肉くわやき きりぼしだいこんのいために チンゲンサイのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、とり肉 ぶた肉 あつあげ、みそ	だいこん、こんにゃく にんじん、しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、ねぎ	551	
17 (木)		  しゅうまい（2こ） だいこんサラダ	やしそば さとう	牛乳、ぶた肉 しゅうまい とり肉	キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり とうもろこし	542	
18 (金)		  いわししょうがに やさいのソースいため じゃがいものみそ汁	ごはん サラダあぶら、でんぶ じゃがいも	牛乳、いわし ぶた肉 わかめ、あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ こんにゃく だいこん、しめじ、ねぎ	565	
24 (木)		  ハムカツ カラフルサラダ やさいスープ	ごはん こめあぶら ドレッシング	牛乳 ハム とり肉	キャベツ、たまねぎ にんじん、えのきたけ ねぎ	612	550
25 (金)		  ひじき入りつくね やさいのごましおいため みそけんちん汁	ごはん ごま、でんぶ ごまあぶら	牛乳、つくね、ひじき ぶた肉 とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、オレンジピーマン、だいこん もやし、にんじん、マッシュルーム、ねぎ	550	
28 (月)		  ふくじんづけ りんご	ごはん じゃがいも、カレー サラダあぶら	牛乳 とり肉	もやし、にんじん、たけのこ だいこん、ごぼう しいたけ、ねぎ	602	
29 (火)		  ごもくたまごやき きんぴらごぼう とりだんごのみそ汁	ごはん サラダあぶら、さとう	牛乳、たまご、ひじき ぶた肉 とりだんご、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんご	639	
30 (水)		  赤うおしおやき ひじきのあえもの とん汁	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳、赤うお ひじき、とり肉 ぶた肉、こうやどうふ、みそ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ たけのこ、ごぼう、こんにゃく たまねぎ、チンゲンサイ	559	547
					赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん しめじ、ごぼう、ねぎ	547	

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、アーモンド、魚卵（たらこ）、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。）

知っていますか？ 五大栄養素の働き

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで、健康を保つことができます。



もっと野菜を食べよう！
給食では、1日に必要な野菜のおよそ3分の1をとることができます。
健康のために、食べましょう！

●食品表示をチェックしよう●



Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？
A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。