



| にち | ようび | こ ん だ て |                                                               | 《熱や力になる食品》<br>主に炭水化物、脂肪                    | 《血や肉・骨になる食品》<br>主にたんぱく質、カルシウム      | 《体の調子を整える食品》<br>主にビタミン類(A・C)          | 栄養価(kcal) |     | おしらせ                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----|---------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |         |                                                               |                                            |                                    |                                       | 小         | 中   |                                                                                                                                                                                                          |
| 1  | 火   |         | お<br>よだれどり<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>汁<br>あつあけとながいのみそしる<br>デ<br>りんごに | よだれ鶏<br>ブロッコリーのおかか和え<br>厚揚げと長芋のみそ汁<br>りんご煮 | ごはん、ながいも                           | ブロッコリー、とうもろこし、だいこん、にんじん、ねぎ、りんご        | 628       | 701 | <br><b>国スポ給食</b><br>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。<br>きゅうしょくだより<br>給食を食べて選手を応援しよう！                                                           |
| 2  | 水   |         | お<br>ぶたにくのりしおやき<br>はくさいとあさりのにびたし<br>汁<br>かみなじりる<br>デ          | 豚肉のり焼焼き<br>白菜とあさりの煮びたし<br>かみなじり汁           | ごはん、こめあぶら、さとう、ごまあぶら                | ぶたにく、あさり、あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう、あおき         | 658       | 726 |                                                                                                                                                                                                          |
| 3  | 木   |         | お<br>アジカツ<br>ミニトマトのサラダ<br>汁<br>モロヘイヤのみそしる<br>デ                | アジカツ<br>ミニトマトのサラダ<br>モロヘイヤのみそ汁             | ごはん、こめあぶら、ドレッシング                   | あじ、くわわかめ、かつお、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう            | 545       | 615 |                                                                                                                                                                                                          |
| 4  | 金   |         | お<br>とうふミートボールのあまからあん<br>ひじきのいために<br>汁<br>かきたまじる<br>デ         | 豆腐ミートボールの甘辛あん<br>ひじきの炒め煮<br>かき玉汁           | ごはん、さとう、かたくりこ、ごま、こめあぶら             | ミートボール、ひじき、あつあげ、ちくわ、たまご、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう | 621       | 717 |                                                                                                                                                                                                          |
| 7  | 月   |         | お<br>いわししょうがに<br>こまつなのりあえ<br>汁<br>とうにゅうごまみそしる<br>デ            | いわし生煮え<br>小松菜の海苔和え<br>豆乳ごまみそ汁              | ごはん、ごま、ごまあぶら                       | いわし、のり、あぶらあげ、とうにゅう、みそ、ぎゅうにゅう          | 549       | 614 | <b>重陽の節句</b><br>くがつこのひは、ちようよう、せつく、よ<br>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着した。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。<br>このひは、きくの花をう<br>う浮かべたみそ汁をのんでみましょう。<br>じゅうやつか、あか、ほろき<br>14日は、赤うおの骨に氣をつけて食べましょう |
| 8  | 火   |         | お<br>ふくじんづけ<br>汁<br>マスカットあん仁<br>デ                             | 福神漬<br>マスカット杏仁                             | ごはん、じゃがいも、こめあぶら、ゼリー                | とりにく、オムレツ、ぎゅうにゅう                      | 715       | 816 |                                                                                                                                                                                                          |
| 9  | 水   |         | お<br>さんまかんりに<br>にくじゃが<br>汁<br>きくのみそしる<br>デ                    | さんま甘露煮<br>肉じゃが<br>菊のみそ汁                    | ごはん、じゃがいも、さとう                      | さんま、ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう                | 687       | 769 |                                                                                                                                                                                                          |
| 10 | 木   |         | お<br>とうふハンバーグ<br>キャベツのレモンあえ<br>汁<br>コンソメスープ<br>デ              | 豆腐ハンバーグ<br>キャベツのレモン和え<br>コンソメスープ           | ごはん、さとう                            | とうふハンバーグ、かまぼこ、ハム、ぎゅうにゅう               | 560       | 619 |                                                                                                                                                                                                          |
| 11 | 金   |         | お<br>たまごサラダ<br>汁<br>きのこスープ<br>デ                               | たまごサラダ<br>きのこスープ                           | スバゲッティ、こめあぶら、こむぎこ、さとう、ドレッシング、マヨネーズ | ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう                | 630       | 729 | <br><b>9/15</b><br>敬老の日<br>旬の食物を知ろう<br>たまご、さば、きゅうり、なす、かぼちゃ、もも、りんご、みかん、ぶどう、梨、柿、葡萄、りんご、みかん、ぶどう、梨、柿、葡萄、りんご、みかん、ぶどう、梨、柿、葡萄                                                                                   |
| 14 | 月   |         | お<br>あかうおしおやき<br>よんしよピーマンのきんぴら<br>汁<br>あぶらあげのみそしる<br>デ        | 赤魚焼焼き<br>4色ピーマンのきんぴら<br>油揚げのみそ汁            | ごはん、ごまあぶら                          | あかうお、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう            | 540       | 615 |                                                                                                                                                                                                          |
| 15 | 火   |         | お<br>ちくわのいそべあげ<br>はなやさいのカラーマヨサラダ<br>汁<br>とうふのみそしる<br>デ        | ちくわの磯辺揚げ<br>花野菜のカラーマヨサラダ<br>豆腐のみそ汁         | ごはん、じょうしんこ、かたくりこ、こめあぶら、マヨネーズ       | ちくわ、あおき、ツナ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう              | 632       | 742 |                                                                                                                                                                                                          |
| 16 | 水   |         | お<br>とりつくね<br>ビーフンソテー<br>汁<br>ちゅうかスープ<br>デ                    | 鶏つくね<br>ビーフンソテー<br>中華スープ                   | ごはん、こめあぶら、ビーフン                     | つくね、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう                   | 650       | 727 |                                                                                                                                                                                                          |
| 17 | 木   |         | お<br>ごもあつやきたまご<br>じゃがいものゆかりいため<br>汁<br>いわしのつみれじる<br>デ         | 五目厚焼玉子<br>じゃがいものゆかり炒め<br>いわしのつみれ汁          | ごはん、じゃがいも、こめあぶら                    | たまご、つみれ、ぎゅうにゅう                        | 571       | 642 | <b>十五夜</b><br>2026年のお月見は、9月25日。常盤野小中学校では、一足早く24日にお月見給食を実施します。空気が澄み、月や星がきれいに見えるこの日は、秋の美りに感謝し、空を見上げてみましょう。                                                                                                 |
| 18 | 金   |         | お<br>ポークチャップ<br>はるさめサラダ<br>汁<br>なすのみそしる<br>デ                  | ポークチャップ<br>春雨サラダ<br>なすのみそ汁                 | ごはん、はるさめ、ドレッシング                    | ぶたにく、とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう               | 662       | 735 |                                                                                                                                                                                                          |
| 24 | 木   |         | お<br>バセリポテト<br>汁<br>りんご<br>デ                                  | バセリポテト<br>りんご                              | バーガーパン、じゃがいも、こめあぶら                 | たまご、ハンバーグ、ぎゅうにゅう                      | 537       | 546 |                                                                                                                                                                                                          |
| 25 | 金   |         | お<br>しそしょうざ<br>汁<br>ミックスゼリー<br>デ                              | しそ餃子<br>ミックスゼリー                            | ラーメン、こめあぶら、ゼリー                     | ぶたにく、なると、しそぎょうざ、ぎゅうにゅう                | 737       | 984 |                                                                                                                                                                                                          |
| 28 | 月   |         | お<br>さばカレーに<br>ぶたにくとこんさいのソー<br>汁<br>じゃがいものみそしる<br>デ           | さばカレー煮<br>豚肉と根菜のソー<br>じゃがいものみそ汁            | ごはん、ごま、ごまあぶら、さとう、じゃがいも             | さば、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、わかめ                 | 610       | 687 | <b>さつまいも</b><br>さつまいもが旬をむかえました。ビタミンCや食物繊維を豊富に含んでいます。みそ汁やサラダで美味しく食べましょう。                                                                                                                                  |
| 29 | 火   |         | お<br>コロケ<br>やさいとかまぼこのあえもの<br>汁<br>だけきみスープ<br>デ                | コロケ<br>野菜とかまぼこの和え物<br>だけきみスープ              | ごはん、こめあぶら、さとう、ごまあぶら、マカロニ           | コロケ、かまぼこ、とうにゅう、ぎゅうにゅう                 | 604       | 676 |                                                                                                                                                                                                          |
| 30 | 水   |         | お<br>とうふのごまみそやき<br>きりぼしだいこんのからしマヨサラダ<br>汁<br>とんじる<br>デ        | 豆腐のごま味噌焼<br>切干大根の辛子マヨサラダ<br>豚汁             | ごはん、さつまいも、かたくりこ、ごま、マヨネーズ、こめあぶら、さとう | とうふ、ちくわ、ぶたにく、みそ、こうやどうふ、はつこうにゅう        | 628       | 701 |                                                                                                                                                                                                          |

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。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。

