



日にち	ようび	ごはん	特定原材料等のアレルゲン (表示義務・推奨品目)	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)	おしらせ
7	水	ごはん つくね きりぼしだいこんのいために あつあげのみそしる	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆 大豆、さば	精白米、こめ油、三温糖、パン粉	鶏肉、さつまいも、わかめ、厚揚げ、牛乳	だいこん、にんじん、しいたけ、たまねぎ	
8	木	ごはん あかうおさいきやき くわかめのために せんざりやさいのみそしる	大豆 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	精白米、系こんにやく、こめ油、三温糖	アカウオ、荳わかめ、豚肉、油揚げ、牛乳	にんじん、キャベツ、ごぼう	
9	金	ごはん たきこみごはん ほうれんそうのあつやきやまご くだまめサラダ もやしのみそしる	小麦、大豆、鶏肉 卵、大豆、さば 小麦、大豆、りんご 大豆、さば	精白米、系こんにやく、三温糖、砂糖	油揚げ、鶏肉、たまご、高野豆腐、のり、牛乳	にんじん、ごぼう、まいたけ、しいたけ、ほうれん草、枝豆、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、りょうとうやし、ねぎ	
12	月	ごはん ぶたにくしょうがやき もやしのしおこんがあげ とうにゅういりみそしる	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、ごま 大豆、さば	精白米、白ごま	豚肉、塩昆布、油揚げ、豆乳、牛乳	しょうが、キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、ねぎ、かんぴょう、たまねぎ、だいこん	
13	火	ごはん さばてりやき アスパラのいたためもの とりだんごのみそしる	小麦、大豆、さば 小麦、大豆 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、さば	精白米、こめ油、砂糖、パン粉、でん粉	さば、さつまいも、鶏肉、いとより、高野豆腐、油揚げ、わかめ、牛乳	アスパラガス、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、枝豆、とうもろこし、しょうが	
14	水	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	大豆、鶏肉、豚肉、りんご 卵、大豆、りんご 鶏肉、豚肉	精白米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	豚肉、鶏肉、ソーセージ、牛乳	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ピーマン、きゅうり	
15	木	めん うどん ごもくうどん やさいかきあげ たまねぎのすのもの さらもち	小麦 小麦、大豆、鶏肉、さば 小麦、卵、大豆 小麦	うどん、小麦粉、米粉、こめ油、三温糖、砂糖、もち米	鶏肉、油揚げ、たまご、わかめ、牛乳、あずき	にんじん、ほうれん草、だいこん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、枝豆、菊、きゅうり	
16	金	ごはん はるやさいカレー ふくじんづけ だいこんとツナのサラダ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、りんご	精白米、オリブ油、じゃがいも	豚肉、豆乳、厚揚げ、ツナ、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、菜の花、アスパラガス、福神漬、だいこん、きゅうり	
19	月	ごはん とりにくすりやき こまつなのびたし つみれじる	小麦、大豆、鶏肉 小麦、卵、大豆 大豆、さば	精白米、三温糖	鶏肉、ちくわ、ほつげ、油揚げ、牛乳	にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、しめじ、だいこん、はくさい、ねぎ	
20	火	ごはん とうもろこしコロッケ レンコンとツナのごまサラダ わふうコンソメスープ	小麦、大豆 小麦、卵、大豆、ごま、りんご 小麦、大豆、鶏肉	精白米、小麦粉、こめ油、白ごま、マヨネーズ、パン粉	ツナ、鶏肉、ジョア	とうもろこし、れんこん、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	
21	水	ごはん ぼうぎょうザ ビーフンいため わかめスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、牛肉、さば、ゼラチン	精白米、小麦粉、砂糖	豚肉、鶏肉、わかめ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、ら、しょうが、にんじん、りょうとうもやし、しいたけ、ねぎ、えのきたけ	
22	木	パン コッパパン ポロニアステーク ブロッコリーサラダ コーンスープ	小麦、乳 鶏肉、豚肉 小麦、大豆、りんご 大豆、豚肉	コッパパン、オリブ油	鶏肉、豚肉、ベーコン、豆乳、牛乳	ブロッコリー、アップリカ(赤)、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	
23	金	ごはん ゆかりごはん さけしおやき ぶたにくとだいこんのもの みそかきたまじる	小麦、乳 さけ 小麦、大豆、豚肉 卵、大豆、さば	精白米、こめ油、三温糖	さけ、豚肉、たまご、豆腐、牛乳	赤しそ、枝豆、しょうが、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ	
26	月	ごはん ぶたにくみそやき いんげんのごまあげ ほうれんそうのすましじる	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、さば、ごま 小麦、大豆、さば	精白米、三温糖、白ごま、ふ	豚肉、牛乳	いんげん、りょうとうもやし、にんじん、ほうれん草、しいたけ、ねぎ	
27	火	ごはん さわらごまやき かぶのそぼろに はくさいのみそしる	小麦、大豆、ごま 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	精白米、白ごま、こめ油、三温糖、片栗粉	さわら、豚肉、油揚げ、牛乳	かぶ、にんじん、枝豆、しいたけ、しょうが、はくさい	
28	水	ごはん とりにくつつあげ キャベツののりあえ とうふのみそしる	大豆、鶏肉 小麦、大豆、さば 大豆、さば	精白米、こめ油、米粉	鶏肉、のり、豆腐、油揚げ、牛乳	キャベツ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ	
30	金	ごはん おやごどんぐ なのはなのおひたし なめこのみそしる	小麦、卵、大豆、鶏肉、さば 小麦、大豆、さば 大豆、さば	精白米、系こんにやく	鶏肉、高野豆腐、たまご、油揚げ、牛乳	たまねぎ、しいたけ、枝豆、菜の花、いんげん、にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ	

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、落花生の7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、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

学校給食の7つの目標

適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食の食事内容

②主菜

魚介、肉、たまご、大豆製品などを主に使用した料理

⑤飲み物

牛乳、ジョア、りんごジュースなど

③副菜

煮物、和え物、炒め物、サラダ、漬物などの料理

④汁物

みそ汁、スープ、シチューなどの料理

①主食

米飯(週4回): 弘前市産のつがるロマンを使用(令和3年度4~8月は学校給食用「青天の霹靂」を予定)

デザート

月回程度
季節の果物、ゼリーなど

献立表を参考に

給食は栄養バランスを考えて作られています。主食、主菜、副菜がそろっていますので、献立を立てる時の参考にしてください。また、お子さんにも、給食に出る好きな料理を聞いて、ぜひご家庭でも作ってみてください。

元気な一日は朝食から!

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとり、特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。