



令和 元年 10月分

こんだてよていひょう

すききらいなく
たべよう



平川市学校給食センター

給食日	こ ん だ て	使用 する 主 な 食 品			一 口 メ モ	栄 養 価			
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g		
1 火		ごはん、つくねハンバーグ やさいごまずあえ ワントンスープ ぎゅうにゅう	かまぼこ なると ぎゅうにゅう つくねハンバーグ	ごはん、ワントン、さとう ごまあぶら、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし、きくらげ	今月のにんじんは葛川産で す。	小 618 中 728	23.0 25.3	
2 水		ごはん、ぶたのみそやき、き りぼしだいこんのちゅうかあ え、じゃがいものみそしる、 ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん じゃがいも ごま	きゅうり、きりぼしだいこん たまねぎ、にんじん、ねぎ えのきたけ	豚肉は青森県産品です。	小 686	28.6	
3 木		ごはん、めばるてりやき、な がいのもとぶたにくのいために 、せんぎりじる、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、メバル ぶたにく、ぎゅうにゅう くきわかめ、みそ	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	キャベツ、だいこん、にんじん にんにく、ねぎ	青森県は ながいもの生産 全国一です。 	小 615 中 735	31.2 35.0	
4 金		ごはん、クリスピーチキン だいこんサラダ、とんじる ぎゅうにゅう	こうやどうふ かにかまぼこ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん じゃがいも	きゅうり、ごぼう、しょうが だいこん、とうもろこし にんじん、ねぎ、はくさい ほししいたけ	今月のだいこん、はくさ い、キャベツは平川市産で す。	小 659 中 780	28.8 32.4	
7 月		かきあげうどん えびかきあげ さつまいものあまに、りんご ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう えび	うどん さつまいも さとう こめあぶら	にんじん、ねぎ、わらび、みずな 、えのき、うど、なめこ、ほそた け、りんご、ほししいたけ	りんごは広船産の「とき」 の予定です。	小 646 中 725	20.2 22.7	
8 火		ごはん、さばしょうがに、か らししょうゆあえ、しんしゅう うきのこのだんごじる、ぎゅう にゅう	ハム、とりにくだんご ぎゅうにゅう、さば	ごはん でんぶん	だいこん、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし えのきたけ、まいたけ、しめじ	「信州きのこのだんご汁」 は、長寿県日本一の長野の 学校給食メニューです。	小 688 中 806	28.1 31.3	
9 水		ウインナーカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、みかん パイン、もも、ふくじんづけ	フルーツヨーグルトには碓 ケ関地区のりんごが入って います。	小 832 中 1,011	23.3 27.3	
10 木		ごはん、わふうにくだんご ほそだけのいためもの みそかきたまじる はっこうにゅう	とうふ、ぶたにく、たまご はっこうにゅう、みそ にくだんご	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	こんにゃく、ほそだけ、たまねぎ にら、にんじん	肉団子はひとり2コです。 発酵乳はブルーベリー味で す。	小 607 中 724	25.4 29.5	
11 金		ごはん、とりのてりやき ブロッコリーサラダ ほたてじる、ぎゅうにゅう	とうふ、ほたて、とりにく ぎゅうにゅう、みそ	ごはん	きゅうり、ごぼう、しょうが だいこん、とうもろこし にんじん、ねぎ、はくさい ブロッコリー	ほたてはむつ湾産です。	小 628 中 744	29.9 34.0	
15 火		いろどりごはん たらねぎみそやき ごぼうサラダ、オレンジ しらたまじる、ぎゅうにゅう	すけそうだら とりにく ぎゅうにゅう	ごはん しらたま マヨネーズ、ごま	きゅうり、だいこん、にんじん ねぎ、オレンジ、ほししいたけ のざわな、ごぼう	ごぼうサラダのごぼうは青 森県産です。	小 682 中 815	28.4 31.2	
16 水		こめこパン、トマトオムレツ きのこソテー だけきみポタージュ ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう たまご	こめこパン マカロニ こめあぶら バター	たまねぎ、とうもろこし まいたけ、しめじ、エリンギ パセリ、トマト	「嶽きみ」は岩木山のふも とにある嶽でとれた「とう もろこし」のことです。	小 703 中 902	23.1 27.6	
17 木		ごはん、ぶたどん はなやさいとツナのサラダ とうふのみそしる りんごジュース	とうふ、あぶらあげ、ツナ ぶたにく、わかめ、みそ	ごはん さとう こめあぶら りんごジュース	こんにゃく、えだまめ カリフラワー、ごぼう、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー	広船地区のりんごジュース です。紙コップにそそいで 飲みましょう。	小 604 中 747	24.3 29.9	
18 金		ごはん、にくシューマイ なめたけあえ、みそおでん ぎゅうにゅう	がんもどき、ちくわ さつまあげ、ぎゅうにゅう こんぶ、みそ にくシューマイ	ごはん	こんにゃく、キャベツ、しょうが だいこん、にんじん、はくさい えのきたけ	青森県産豚の肉シューマイ です。ひとり2コです。	小 708 中 821	25.6 28.6	
21 月		しょうゆラーメン くりのコロッケ やさしいため ぎゅうにゅう	なると ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも、くり、さつま いも	キャベツ、しょうが、メンマ にんじん、ねぎ、もやし きくらげ	野菜炒めは、ラーメンにの せるとよりおいしく食べら れます。	小 675 中 771	28.4 32.9	
23 水		ハヤシライス なまやさい フルーツしらたま ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	おおむぎ、もちぎび、もち あわ、アマランサス、ごま 、ごはん、さとう、オリー ブあぶら、しらたま	きゅうり、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく、レタス パイン、もも、りんご しめじ	卓上ドレッシングがつきま す。 ごはんは雑穀入りです。	小 813 中 974	24.3 27.7	
24 木		まいたけごはん、さけのしお やき、じゃがバター、だいこ んじる、ぎゅうにゅう、ブル ーベリーゼリー	あつあげ、ぎんざけ ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん じゃがいも バター ブルーベリーゼリー	だいごんな、だいこん、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ まいたけ	ブルーベリーゼリーには、 青森県南郷産のブルーベリ ー果汁が入っています。	小 645 中 778	28.5 31.3	
25 金		ごはん、とりのごまてりやき ねりこみ かんぴょうのかきたまじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、なると たまご、ぎゅうにゅう、 とりにく	ごはん さつまいも でんぶん さとう、ごま	こんにゃく、かんぴょう にんじん、しいたけ、しめじ	「ねりこみ」は津軽地方の 郷土料理です。稲刈りで人 が集まる時に作りました。	小 669 中 789	24.3 26.8	
28 月		ごはん、いためピビンバ ごぶづけ、りんご ながいものみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	ごはん、ながいも こめあぶら、ごまあぶら ごま	きゅうり、ぜんまい、たまねぎ にんじん、にんにく、ねぎ りんご、しめじ、だいこん	カットりんごがつきます。 碓ケ関産です。	小 614 中 741	25.2 29.6	
29 火		ごはん、さんまのたつたあげ 、キャベツとチキンのわふう サラダ、なめこじる、ぎゅう にゅう	とうふ、とりにく ぎゅうにゅう、みそ さんま	ごはん こめあぶら ごま	キャベツ、だいこん とうもろこし、ねぎ アスパラガス、なめこ	さんまにかける小袋の「た れ」がつきます。ごはんに のせて食べましょう。	小 649 中 757	23.9 27.1	
30 水		ごはん、ふくふくなっとう たまごやき、いそあえ えのきのみそしる ぎゅうにゅう	なっとう（平川市産） とうふ、ぎゅうにゅう のり、みそ、たまご	ごはん	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう えのきたけ	福福なっとうは、猿賀地区 にある「旭光園」から無償 でいただきました。	小 705 中 807	29.3 31.8	
31 木		ごはん、とうふハンバーグ ごまあえ、にくじゃがに ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう ごま	こんにゃく、グリーンピース しょうが、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし	感謝していただきます。 	小 724 中 851	28.3 31.8	
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。						栄養価平均	小学校	674	26.2
							中学校	800	29.7