



こんだてよていひょう



令和元年 11月

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 金	コーンピラフ、ソーセージステーキ はなやさいとツナのサラダ たまごスープ ぎゅうにゅう	ソーセージ ツナ たまご ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん	ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、にんじん たまねぎ、マッシュルーム とうもろこし、グリーンピース	たまごは平川市小杉にある木村 ファームのたまごです。	小 中	675 759	27.7 30.4
5 火	ごはん、メンチカツ せんキャベツ、ミニトマト ほたてじる ぎゅうにゅう、おこめのムース	メンチカツ (市産キャベツ入り) みそ、ほたて、とうふ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら おこめのムース (市産米粉入り)	キャベツ、ミニトマト にんじん、だいこん ねぎ	地元産の食材を使った「ふるさと と産品給食の日」です。 ミニトマトはひとり2コです。	小 中	691 797	23.9 26.8
6 水	ごはん、えびしゅうまい ナムルサラダ マーボー豆腐 はっこうにゅう	えびしゅうまい ふたにく とうふ はっこうにゅう	ごはん ごまあぶら でんぷん ごま	きゅうり、もやし にんじん、しいたけ たけのこ、ねぎ にんにく、しょうが	えびしゅうまいは、ひとり2コ です。はっこうにゅうは「マス カット味」です。	小	629	24.8
7 木	チキンカレー ふくじんづけ りんご ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター、オリーブあぶら	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが ふくじんづけ、りんご	りんごは広船産の「王林」の予 定です。	小 中	736 891	23.1 27.4
8 金	ごはん、あかうおのてりやき ひじきのいために とんじる ぎゅうにゅう	あかうお、さつまあげ ひじき、だいず、みそ ふたにく、こうや豆腐 ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん、ごぼう はくさい、ねぎ しょうが、にんにく こんにゃく	豚肉は青森県産です。	小 中	612 726	31.4 35.4
11 月	みそラーメン ぼうぎょうざ オレンジ ぎゅうにゅう	ふたにく、みそ なると、 ぎょうざ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら ごま	キャベツ、もやし にんじん、たまねぎ メンマ、きくらげ、ねぎ にんにく、しょうが、オレンジ	塩分をとりすぎないように、 ラーメンのスープは残すように しましょう。	小 中	683 800	30.2 34.7
12 火	ごはん、とりにくのてりやき きりほしだいこんのちゅうかあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく ツナ みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごま	だいこん、きゅうり はくさい、ごぼう、にんじん しめじ	切り干し大根は青森県産です。	小 中	622 735	25.2 28.0
13 水	ごはん、さんまそれぞれに いそかあえ いものこじる ぎゅうにゅう	さんま のり、あぶらあげ とりにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごま さといも	キャベツ、ほうれんそう はくさい、にんじん、ごぼう ねぎ	さんまは、漢字で「秋刀魚」と 書きます。秋が旬の魚です。	小 中	636 746	25.7 28.4
14 木	ごはん、ふりかけ ながいもいりとうふハンバーグ メンマソテー、もやしのみそしる ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ こうや豆腐、ふたにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん、ながいも こめあぶら さとう、ごまあぶら	メンマ、にんじん きくらげ、もやし、はくさい しめじ、こんにゃく	はいがふりかけがつきます。	小 中	633 742	27.4 30.1
15 金	ごはん、ごもくたまごやき ふたキムチいため ワントンスープ ぎゅうにゅう	たまご ふたにく なると ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら、ごまあぶら さとう、ワントン	たまねぎ、もやし、はくさい しょうが にんじん、ねぎ、しいたけ たけのこ	青森県産の卵を使った、たまご やきです。	小 中	610 726	24.7 28.1
18 月	ごはん、きんぴらにくだんご くきわかめいために たらじる ぎゅうにゅう	ふたにく、とりにく わかめ、さつまあげ たら、とうふ、みそ ぎゅうにゅう、たらつみれ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ こんにゃく	きんぴらにくだんごはひとり2 コです。	小 中	629 740	24.7 28.0
19 火	ごはん、チキンみそかつ せんキャベツ、ポテトサラダ まいたけじる ぎゅうにゅう	とりにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら じゃがいも マヨネーズ	キャベツ、きゅうり にんじん、ごぼう、はくさい ねぎ、まいたけ	卓上ソースがつきます。	小 中	692 822	23.8 26.4
20 水	ゆきになんじんパン ほうれんそうオムレツ ブロッコリーごまサラダ クリームシチュー、りんごジュース	たまご ツナ だいず、とりにく ぎゅうにゅう	ゆきになんじんパン じゃがいも バター、オリーブあぶら りんごジュース	ほうれんそう、だけきみ ブロッコリー、カリフラワー たまねぎ、にんじん パセリ	広船産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 中	758 982	26.4 33.8
21 木	ごはん、あじのレモンしょうゆに だいこんのそぼろに キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	あじ とりにく みそ、あつあげ ぎゅうにゅう	ごはん さとう こめあぶら でんぷん	だいこん グリーンピース、キャベツ えのき、にんじん、ねぎ	みそ汁のみそは、平川市内で作 られている大光寺みそです。	小 中	646 767	29.9 33.1
22 金	ごはん、いかメンチ にんじんのこあえ なめこじる ぎゅうにゅう	いか たらこ、こうや豆腐 あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ながいも さとう	にんじん、ねぎ、キャベツ なめこ、きく、たまねぎ こんにゃく	いかメンチは津軽地方の郷土料 理です。ひとり2コです。	小 中	645 755	24.5 27.6
25 月	さんさいうどん、いかのてんぷら おろしあえ スチューベンのむしパン ぎゅうにゅう	とりにく、いか あぶらあげ なると ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら むしばん	にんじん、ぜんまい、わらび しいたけ、ねぎ、ほそだけ えのきだけ、だいこん	鶴田町産のスチューベンの蒸し パンです。	小 中	729 808	29.8 33.0
26 火	ごはん、いわしのうめに きんぴらごぼう みそかきたまじる、カットりんご ぎゅうにゅう	いわし ふたにく たまご、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら、ごま ごまあぶら さとう	ごぼう、にんじん ねぎ、しめじ、にら りんご	カットりんごは碓ヶ産産です。 個包装になっています。	小 中	658 781	29.6 33.3
27 水	ポークカレー ふくじんづけ フルーツデザート ぎゅうにゅう	ふたにく ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら ラ・フランスゼリー	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが ふくじんづけ りんご、パイナップル、もも	フルーツデザートは食器に盛り つけて食べます。	小 中	803 979	22.9 26.9
28 木	わかめごはん、しのだに コールスローサラダ みそおでん ぎゅうにゅう	わかめ、とりにく、みそ あぶらあげ、いかボール ちくわ、がんもどき さつまあげ、ぎゅうにゅう	ごはん	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん しょうが、みかん たけのこ、こんにゃく	コールスローサラダはキャベツ のサラダです。	小 中	683 815	26.8 30.5
29 金	ごはん、さばのみそに ほうれんそうのごまあえ せんべいじる ぎゅうにゅう	さば、みそ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん せんべい ごま	ほうれんそう、キャベツ にんじん、ごぼう、しめじ ねぎ、もやし	せんべい汁は青森県南部地方の 郷土料理です。	小 中	677 795	28.7 32.1

※材料の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

栄養価平均	小学校	672	26.6
	中学校	798	30.2