



# こんだてよていひょう

すききらいなく  
たべて、元気な体  
をつくらう！



令和2年10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
1 木	くりごはん、しのだに はくさいのおひたし いものこじる、ぎゅうにゅう おつきみだんご	しのだに とりにく ぎゅうにゅう	ごはん くり さといも、さとう おつきみだんご	ほうれんそう、はくさい にんじん、ごぼう ねぎ、まいたけ	10月1日は十五夜です。お 月見団子の中にはみたらしあ んが入っています。	小 663 中 741	23.6 26.1
2 金	ごはん、あかうおのさいきょうやき きんぴらごぼう だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	あかうお、みそ ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう、ごまあぶら こめあぶら	ごぼう、にんじん だいこん、えのきだけ ねぎ	今月のだいこんは平川市産で す。ごぼうは青森県産です。	小 615 中 732	30.1 33.1
5 月	ごはん、クリスマスチキン メンマソテー ワンタンスープ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく なると ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら、こめあぶら さとう ワンタン	メンマ、にんじん こんにゃく、きくらげ しめじ、はくさい こまつな	今月のにんじんは平川市産で す。	小 616 中 725	24.1 26.7
6 火	ごはん、ぶたどん ナムルサラダ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ、ふ、みそ あぶらあげ、わかめ ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま こめあぶら	しょうが、こんにゃく ごぼう、えだまめ、たまねぎ きゅうり、にんじん もやし、ねぎ	豚肉は青森県産です。	小 625 中 759	27.6 32.3
7 水	ごはん、しろみざかなフライ せんキャベツ、ミニトマト まいたけじる ぎゅうにゅう	ほき(白身魚) あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら	キャベツ、ミニトマト まいたけ、はくさい ごぼう、にんじん ねぎ	卓上ソースがつきます。ミニ トマトはひとり2コです。	小 649	23.6
8 木	チキンカレー ふくじんづけ なまやさしいサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら バター	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが ふくじんづけ レタス、ブロッコリー	卓上ドレッシングがつきま す。	小 713 中 869	23.9 28.1
9 金	ごはん、あじつけのり、たまごやき ほうれんそうのごまあえ みそおでん はっこうにゅう	たまご、のり、こんぶ さつまあげ、がんもどき たらすりみ、ちくわ みそ、はっこうにゅう	ごはん ごま	ほうれんそう、もやし だいこん、にんじん こんにゃく、しょうが	はっこう乳はブルーベリー味 です。	小 647 中 769	23.6 27.2
12 月	ぎつねうどん いかのてんぷら おろしあえ ぎゅうにゅう	あぶらあげ、なると いか、とりにく ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら	ごぼう、にんじん ねぎ、だいこん なめたけ	今月のねぎは平川市産です。	小 633 中 716	28.2 32.0
13 火	ごはん、とうふハンバーグ 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	とうふハンバーグ とりにく あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごま じゃがいも	きりぼしだいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん ねぎ	じゃがいもは苗生松のみどり 会の方々が育てました。	小 661 中 774	26.9 29.4
14 水	ごはん、あじのレモンしょうゆに ふきのいためもの おやこに ぎゅうにゅう	あじ、さつまあげ こうやどうふ とりにく、たまご ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう こめあぶら	ふき、にんじん こんにゃく、きくらげ たまねぎ、グリーンピース だけのこ	たまごは平川市産で、木村 ファームの卵です。	小 674 中 801	36.1 40.5
15 木	ごはん、えびしゅうまい だいこんサラダ マーボーどうふ ぎゅうにゅう	えびしゅうまい ツナ、とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら てんぷん	だいこん、きゅうり ねぎ、にんにく しょうが、ほししいたけ たけのこ	えびしゅうまいはひとり2コ です。	小 713 中 886	27.4 33.2
16 金	わかめごはん、ボークピカタ ブロッコリーサラダ ミートボールスープ ぎゅうにゅう	わかめ たまご、ぶたにく とりにく、ミートボール ぎゅうにゅう	ごはん	ブロッコリー、きゅうり にんじん、はくさい たまねぎ、しめじ とうもろこし	ピカタはイタリア料理で卵焼 きのことです。	小 629 中 708	24.1 26.3
19 月	ごはん、きんぴらにくだんご みずのくにいため わふうほたてかいばしらスープ ぎゅうにゅう	にくだんご、わかめ ぶたにく、こうやどうふ ほたて、かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう	みず、にんじん こんにゃく、だいこん ごぼう、ほししいたけ	きんぴらにくだんごは、ひと り2コです。	小 637 中 745	27.0 30.2
20 火	ごはん、とりにくのみそカツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ とんじる ぎゅうにゅう	とりにく ツナ、こうやどうふ ぶたにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも こめあぶら	ブロッコリー、カリフラワー はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ しょうが	給食で使っている「みそ」は 大光寺地区で作られたもので す。	小 684 中 807	30.3 34.1
21 水	こめこパン ほうれんそうとチーズのオムレツ コールスローサラダ パンフキンチャウダー、りんごジュース	たまご、チーズ とりにく	こめこパン オリーブあぶら りんごジュース	ほうれんそう キャベツ、きゅうり、みかん にんじん、かぼちゃ たまねぎ、パセリ	紙コップがつきます。広船地 区のりんごジュースです。	小 662 中 881	22.6 29.8
22 木	ごはん、さんまのもみじおろしに やさしいごますあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	さんま あぶらあげ、みそ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう ごま	もやし、きゅうり はくさい、ごぼう にんじん、しめじ	さんまは、漢字で「秋刀魚」 と書きます。秋が旬の魚で す。	小 619 中 725	23.2 25.7
23 金	ごはん、とりにくのてりやき はるさめちゅうかサラダ どさんこじる ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも バター、ごまあぶら	にんじん、きゅうり しょうが、にんにく たまねぎ、とうもろこし ねぎ	「どさんこ」とは漢字で「道 産子」と書き、北海道生まれ のこです。	小 655 中 773	24.4 27.1
26 月	しおラーメン はるまき りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく はるまき なると ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら	メンマ、はくさい にんじん、ねぎ きくらげ りんご	春巻きは小学校1本、中学校 2本です。りんごは広船産 「トキ」の予定です。	小 664 中 873	22.5 27.8
27 火	ごはん、さけのしおやき だいこんのそぼろに みそかきたまじる ぎゅうにゅう	さけ とりにく、みそ たまご、とうふ ぎゅうにゅう	ごはん さとう てんぷん こめあぶら	だいこん グリーンピース にんじん ねぎ	さけは秋が旬の魚です。	小 626 中 746	32.5 35.8
28 水	ボークカレー ふくじんづけ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも、バター オリーブあぶら とうにゅうゼリー	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが ふくじんづけ、みかん パイナップル、もも、りんご	フルーツあんじんは、杏仁風 味の豆乳ゼリーが入っていま す。	小 785 中 957	22.7 27.1
29 木	ごはん、ソーセージステーキ アスパラとカリフラワーのサラダ チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	ソーセージステーキ ツナ なると ぎゅうにゅう	ごはん	アスパラガス、カリフラワー はくさい チンゲンサイ にんじん	チンゲンサイはカルシウムが 多く入っている野菜です。	小 632 中 739	25.9 28.6
30 金	ごはん、さばのみそに ながいもとぶたにくのいために もやしのみそしる ぎゅうにゅう	さば、みそ ぶたにく、あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん ながいも こめあぶら さとう、てんぷん	しょうが、にんにく もやし にんじん ねぎ	さば、ながいもは青森県産で す。	小 693 中 810	30.6 34.0

※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	659	26.4
	中学校	787	30.2