



令和2年11月分

こんだてよていひょう

食べ物や人に
感謝して食べよう



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
2月	けんちんうどん くりのコロッケ いそかあえ ココアぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、のり	うどん、ミルメーク こめあぶら、ごま さつまいも じゃがいも、くり	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、れんこん ほうれんそう	ミルメークココアがつきま す。牛乳にまぜて飲みまし ょう。	小 645 中 722	22.6 25.5
4水	ごはん、ふくふくなっとう、 ほうれんそういりたまごやき 、やさいごまずあえ、はくさい のみそしる、りんごジュース	なっとう（平川市産） あぶらあげ、かまぼこ みそ、たまご	ごはん、さとう ごまあぶら、ごま りんごジュース	きゅうり、にんじん、はくさい もやし、えのきたけ	猿賀にある旭光園で作って いる「福々納豆」です。た れをかけて食べましょう。	小 605 中 711	23.6 26.1
5木	まいたけごはん たらねぎみそやき ねりこみ、とりだんごじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、すけそうだら とりにく、みそ ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも でんぶん さとう	こんにゃく、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、はくさい まいたけ	「ねりこみ」は津軽地方の 郷土料理です。甘い味付け になっています。	小 645 中 787	30.8 34.4
6金	チキンカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん、じゃがいも さとう、オリーブあぶら バター	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、みかん パイナップル、もも、ふくじんづけ	フルーツヨーグルトには、 碓氷地区のりんごが入っ ています。	小 770 中 939	24.4 28.7
9月	ごはん、チキンチーズやき ブロッコリーごまサラダ ポテトスープ、ぎゅうにゅう	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく、チーズ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、にんじん ブロッコリー、パセリ	10日（火）のほたて揚げ は、県から無償提供された むつ湾産のものです。	小 689 中 859	28.2 34.5
10火	ごはん、ほたてあげ せんキャベツ、トマト とんじる、ぎゅうにゅう	こうやどうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ ほたて	ごはん じゃがいも こめあぶら	キャベツ、ごぼう、しょうが だいこん、たまねぎ、トマト にんじん、ねぎ	小学校2コ、中学校3コで す。卓上ソースがつきま す。	小 644 中 789	26.4 32.3
11水	ゆきにんじんパン、ケチャッ プにくだんご、コールスロー サラダ、さつまいもシチュー 、ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう にくだんご	パン さつまいも オリーブあぶら	グリーンピース、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん みかん	肉団子はひとり2コです。 パンの雪にんじんは青森県 産です。	小 784 中 996	29.7 35.9
12木	ごはん、トマトソースグラタ ン、だいこんサラダ、おやこ スープ、ぎゅうにゅう、おこ めのムース	とりにく ハム たまご ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん おこめのムース	きゅうり、だいこん とうもろこし（だけきみ） にんじん、ねぎ、はくさい なす、トマト	ふるさと産品給食の日で す。平川市と青森県の食材 をたくさん使いました。	小 634 中 749	24.0 27.4
13金	ごはん、さばのにつけ ぶたにくとだいこんのもの ながいのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ、さば	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら、ごまあぶら	えだまめ、しょうが、だいこん にんじん、ねぎ、しめじ	今月分の「大根、白菜、キ ャベツ、にんじん、ねぎ」 は平川市産です。	小 687 中 860	27.6 33.6
16月	とりしおラーメン、ぎょうざ りんご（おうりん） ぎゅうにゅう、チーズ	なると、とりにく ぎゅうにゅう、チーズ、 ぎょうざ	ちゅうかめん	にんじん、ねぎ、はくさい もやし、りんご、きくらげ	りんごは「王林」の予定で 広船産です。ぎょうざとチ ーズはひとり2コです。	小 648 中 742	29.0 32.8
17火	ごはん、たまごやき ひじきのいりに せんべいじる、ぎゅうにゅう	だいた、さつまあげ とりにく、ぎゅうにゅう、 ひじき、たまご	ごはん せんべい さとう こめあぶら	こんにゃく、キャベツ、ごぼう にんじん、ねぎ、しめじ	せんべい汁は南部地方の郷 土料理です。	小 676 中 791	23.9 27.0
18水	ごはん かぼちゃミートフライ キャベツのわふうサラダ なめこじる、ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ、ハム ぎゅうにゅう、みそ	ごはん こめあぶら ごま	きく、キャベツ、とうもろこし ねぎ、アスパラガス、なめこ かぼちゃ	なめこは青森県産です。	小 678 中 787	21.0 23.9
19木	ごはん、いわしうめに ほうれんそうのごまあえ しそまきあんず いものこじる、ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう いわし	ごはん、さといも、さとう ごまあぶら、ごま	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう、もやし あんず、しそ	しそ巻きあんずは津軽地方 の郷土料理です。	小 632 中 740	27.8 30.7
20金	ごはん、とうふハンバーグ にんじんのこあえ まいたけじる、ぎゅうにゅう	こうやどうふ あぶらあげ、たらこ ぎゅうにゅう、みそ とうふ、とりにく	ごはん さとう こめあぶら	こんにゃく、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、まいたけ	「にんじんのこあえ」は津 軽地方の郷土料理です。	小 646 中 755	26.4 29.4
24火	ごはん、とりのごまてりやき はくさいのおかかあえ みそおでん、ぎゅうにゅう	がんとどき、ちくわ、さつ まあげ、うずらたまご、ぎゅ うにゅう、こんぶ、みそ、 とりにく、かつおぶし	ごはん ごま	こんにゃく、しょうが、だいこん にんじん、はくさい ほうれんそう	みそおでんにはうずらの卵 が入っています。	小 664 中 783	28.9 32.0
25水	ビーフカレー ふくじんづけ りんご（サンふじ） ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	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、ふくじんづけ	青森県産の黒毛和牛を使っ たビーフカレーです。県か ら無償提供されました。	小 794 中 960	24.1 28.4
26木	いろどりごはん はんぺんチーズフライ キャベツとツナのサラダ ポトフ、はっこうにゅう	はんぺん、チーズ ベーコン、ツナ はっこうにゅう（マスカッ ト）	ごはん じゃがいも こめあぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にんじん、しめじ パセリ、のぎわな	はっこうにゅうはマスカッ ト味です。	小 639 中 754	22.6 25.7
27金	ごはん、えびシューマイ ナムル、つくねスープ ぎゅうにゅう	なると とりにく ぎゅうにゅう えびシューマイ	ごはん ごま	きゅうり、だいこん チンゲンサイ、にんじん れんこん、もやし	えびシューマイは小学校2 コ、中学校3コです。	小 653 中 828	22.9 27.6
30月	ごはん、さんまのもみじに はるさめのちゅうかいため ちゅうかコンスープ ぎゅうにゅう	なると、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、さんま	ごはん、でんぶん はるさめ、こめあぶら ごまあぶら	キャベツ、たけのこ、にんじん ねぎ、はくさい、とうもろこし きくらげ	中華コンスープには、平 川市産のたまごが入ってい ます。	小 649 中 764	24.9 27.8

※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	672	25.7
	中学校	806	29.6