

全部2年6月分 つれでであっている。 つれ2年6月分

じょうぶにする 食べ物を食べよう



平川市学校給食セ	ンター

令和2年6月分 デルー・デー・デー・デー・デー・デー・デー・デー・デー・デー・デー・デー・デー・デー										ノター	
給食日	こんだて		使用する主な食品			× E			栄養価 熱量 たん白質		
			血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える				kcal	9 g	
1		ごはん、つくねハンバーグ やさいごまずあえ	こうやどうふ かにかまぼこ	ごはん さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん ねぎ、もやし、しめじ	酢には疲れた体を		小	608	23.4	
月		キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、みそ	ごまあぶら		る働きがあります	0	中	714	25.9	
		ぎゅうにゅう ごはん、めばるてりやき	つくねハンバーグ あつあげ、メバル、ちくわ	ごま	こまつな、えのきたけ	筑前煮は九州福岡	目の郷土				
2		ちくぜんに	とりにく、ぎゅうにゅう	さとう	はくさい		I	小	617	30.0	
火		こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	みそ	こめあぶら	たけのこ、れんこん、ごぼう、に んじん、しいたけ	す。		中	741	33.8	
3		ごはん、クリスピーチキン	ベーコン	ごはん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	6月4日~10日は		小	664	23.6	
水		コールスローサラダ ポテトスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	じゃがいも	にんじん、みかん、しめじ パセリ	歯と口の健康週間		中	785	26.3	
		ごはん	とうふ、あぶらあげ、ハム	701+1	ごぼう、にんじん、ねぎ						
4		トンカツのたまごとじ	さっか、のからのけ、ハム ぎゅうにゅう、みそ	Clab	ほうれんそう、もやし、しめじ	トンカツの卵とじはアルミ カップに入っています。返 し方の約束を守りましょう。		小	670	28.8	
木		からししょうゆあえ とうふじる、ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく					中	777	31.8	
5		くきわかめごはん	とうふ、ぎゅうにゅう	ごはん	こんにゃく、キャベツ、ごぼう	卓上ソースがつきます。ミニ		小	611	24.4	
		まだらフライ、せんキャベツ ミニトマト、いなかじる	みそ、まだら、くきわかめ	じゃがいも こめあぶら	ミニトマト、にんじん、ねぎ	トマトはひとり2コです。		中		26.7	
金		ぎゅうにゅう							719	20.7	
8		わかたけうどん、たこやき はなやさいとツナのサラダ	あぶらあげ、ツナ とりにく、ぎゅうにゅう、	うどん ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、ほそだけ にんじん、ねぎ、ブロッコリー	カップケーキがつ	I	小	656	25.2	
月		ぎゅうにゅう	わかめ	たこやき	ほししいたけ	たこ焼きは、小学 中学校3コです。	1文 乙 一、	中	773	29.5	
		こめこのカップケーキ ごはん、とうふハンバーグ	とうふ、こうやどうふ	こめこのカップケーキ ごはん	キャベツ、しょうが、だいこんな	牛乳はカルシウムが	r 010	,1.			
9		ぶたキムチいため	あぶらあげ、ぶたにく	さとう	だいこん、にんじん、もやし	午乳はカルシリムが 多い飲み物です。		小	658	27.5	
火		だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、みそ とうふハンバーグ	こめあぶら	しめじ、はくさい	ンマ・政人で7万 くり。	1	中	772	30.9	
10	(F)	ウインナーカレー ふくじんづけ	ぶたにく ウインナー	ごはん じゃがいも	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく	卓上ドレッシング	がつきま	小	793	23.3	
水		なまやさい	ぎゅうにゅう	オリーブあぶら	ブロッコリー、ふくじんづけ	す。		中	964	27.1	
		ぎゅうにゅう ごはん、カレイてりやき	こうやどうふ、カレイ	ごはん	こんにゃく、グリンピース	親子煮のたまごは	亚川丰幸				
11		いそかあえ、おやこに	とりにく、たまご	さとう	たけのこ、たまねぎ、にんじん	税士魚のたまごは です。	これいは	小	600	34.8	
木		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、のり	ごま	はくさい、ほうれんそう	-		中	721	38.9	
12		ごはん、ハムチーズフライ	とりにく	ごはん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	りんごジュースは	紙コップ	小	669	19.2	
金 金		キャベツとコーンのサラダ ポトフ、りんごジュース	ハム、チーズ	じゃがいも こめあぶら	とうもろこし、にんじん、パセリ	にそそいで飲みま	す。	中	784	22.3	
			1. ~ ~	りんごジュース	1 . 7 1% 4 14 0 7 1= 1 1% 1			-1-	704		
15		ごはん、えびのつつみむし ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく	こめあぶら、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、にんじん にんにく、ねぎ、ほうれんそう	│えびの包み蒸しは │コです。	ひとり2	小	698	29.2	
月		マーボーどうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびつつみ	ごま	もやし			中	827	33.3	
16		こゅうにゅう ほたてごはん、メンチカツ、	ぎゅうにゅう	やきふ、ごはん	かぶ、キャベツ、かぶのは	ふるさと産品給食の日で		小	672	21.7	
		アスパラのわふうサラダ、か ぶのみそしる、ぎゅうにゅう	みそ メンチカツ(平川市産)	こめあぶら、ごま おこめのムース	とうもろこし(だけきみ) にんじん、ねぎ、アスパラガス	す。平川市と青森	県の食材		672	21.7	
火		おこめのムース	ほたて			をたくさん使っています。		中	829	25.1	
17		ゆきにんじんパン とりのてりやき、たまごサラダ	だいず、ベーコン、こなチ ーズ、はっこうにゅう(マ		たまねぎ、トマト、にんにく ブロッコリー、パセリ	パンの雪にんじんは深浦産 です。発酵乳はマスカット 味です。		小	625	29.6	
水		ミネストローネ	スカット)、とりにく、た		にんじん			中	825	35.3	
		はっこうにゅう ごはん、さばのみそに	まご とりにく	ごはん	キャベツ、ごぼう、にんじん		#4.0				
18		ごまあえ、せんべいじる	ぎゅうにゅう	せんべい	ほうれんそう、もやし、しめじ	さばは八戸産です。せんべ い汁は南部地方の郷土料理 です。		小	683	28.6	
木		ぎゅうにゅう	さば	ごま				中	802	32.0	
19		ごはん、いかメンチやき	とうふ、ぶたにく	ごはん	こんにゃく、こまつな、メンマ	いかメンチ焼きは	ひとり2	小	618	24.1	
金		メンマソテー こまつなとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう、みそ いがメンチ	さとう こめあぶら	にんじん、はくさい、きくらげ なめこ	コです。つがる地	方の郷土	中	729	27.2	
		ぎゅうにゅう やきぼししょうゆラーメン	なると、とりにく	ちゅうかめん	きゅうり、しょうが、メンマ	料理です。	k 6 0 =				
22		あげぎょうざ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、	こめあぶら	ねぎ、ブロッコリー、もやし	揚げぎょうざはひ です。	とり2コ	小	662	30.0	
月		ブロッコリーごまサラダ ぎゅうにゅう	ぎょうざ	ごま		·					
23		ごはん、さけのしおやき	ぎゅうにゅう	ごはん	ごぼう、しょうが、だいこん	G But		小	603	33.7	
		│おひたし、とんじる │ぎゅうにゅう	こうやどうふ、かつおぶし ぎんざけ、ぶたにく、みそ		にんじん、にんにく、ねぎ はくさい、ほうれんそう	食育目	問》	中	718	37.4	
火						<i>W.</i>		-1,	110	J1.4	
24		ごはん、とりのトマトに アスパラとペンネのサラダ	ほたて ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、とうもろこし にんじん、ねぎ、アスパラガス	ほたては陸奥湾産	です。	小	636	25.1	
水		ほたてコンソメスープ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン		えのきたけ			中	751	28.0	
25		ポークカレー	ぶたにく	ごはん	しょうが、たまねぎ、にんじん	 フルーツ杏仁の杏	仁豆腐	小	786	23.3	
		ふくじんづけ フルーツあんにん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	じゃがいも オリーブあぶら こめこのとうにゅうゼリー	にんにく、みかん、パイン もも、リんご、ふくじんづけ	は、青森県産のお	I				
木						ています。		中	957	27.2	
26		ごはん、ぶたどん、ナムル わかめのみそしる	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、わかめ、みそ	いたふ、ごはん、さとう こめあぶら、ごま	こんにゃく、えだまめ、きゅうり ごぼう、しょうが、たまねぎ	ミルメークコーヒ	ーがつき	小	635	27.2	
金		コーヒーぎゅうにゅう			にんじん、ねぎ、もやし	ます。		中	764	31.7	
		ごはん、とりのたつたあげ、	ハム、たまご	ミルメークコーヒー ごはん	かんぴょう、ねぎ、はくさい	今月は、なるべく	平川市や				
29		からししょうゆあえ、ごまひ	ぎゅうにゅう、ひじき	でんぷん	ほうれんそう、もやし、しめじ	青森県産の食材を	多く使っ	小	638	24.7	
月		じき、かんぴょうのたまごス ープ、ぎゅうにゅう	とりにく	こめあぶら ごま		ています。	// ©	中	745	27.9	
30		ごはん、あじのしろしょうゆ	とうふ	ごはん	えだまめ、かぶ、ごぼう	給食の献立から	青森県産	小	613	28.3	
火		やき、かぶのうまに、ながい ものよしのじる、ぎゅうにゅ	ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぷん ながいも	だいこん、にんじん、ねぎ ほししいたけ、かぶのは	地元の農産物を 学びましょう。		中	725	31.2	
		う	あじ	こめあぶら		テいみしょう。	.1. 244 +	-			
※材料	斗の都合	により献立を変更することが	あります。ご了承く	ください。		栄養価平均	小学校 中学校		655 783	26.6 30.2	
							コナ化		103	JU.∠	