



令和2年7月

# こんだてよいひょう

あつさにまけない  
しょくじをしよう!



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水	ごはん、ハンバーグ アスパラサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ツナ わかめ、なると ぎゅうにゅう	ごはん	アスパラガス、カリフラワー にんじん、たけのこ えのきたけ、ねぎ	ハンバーグはデミグラスソース味です。	小 中	640 751	24.8 27.5
2木	ごはん、とりにくのてりやき ちゅうかえだまめサラダ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	とりにく ハム みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごま ごまあぶら じゃがいも	もやし、えだまめ しめじ にんじん、たけのこ	えだまめは大豆になる前の、 緑色の大豆のこです。	小 中	608 718	25.0 27.7
3金	ごはん、さばのしょうがに きんぴらごぼう こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	さば ぶたにく あつあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごま ごまあぶら さとう	ごぼう、にんじん こまつな もやし、ねぎ	ごぼうは青森県産です。	小 中	648 758	25.8 28.4
6月	しおラーメン はるまき ごぼうサラダ りんごジュース	ぶたにく はるまき なると	ちゅうかめん ごまあぶら マヨネーズ りんごジュース	メンマ、はくさい、にんじん ねぎ、きくらげ ごぼう、きゅうり	紙コップがつきます。はるま きは小学校1こ、中学校2こ です。	小 中	678 911	18.5 24.1
7火	ごはん、とりにくのチーズやき ブロッコリーごまサラダ チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう、たなばたゼリー	とりにく、チーズ ツナ かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん ごま ふ ゼリー	ブロッコリー、とうもろこし はくさい、チンゲンサイ にんじん	7月7日は七夕です。スープ に星型の麩とにんじんが入っ ています。	小 中	643 754	26.3 28.7
8水	わかめごはん、たまごやき いそかあえ にくじゃがに ぎゅうにゅう	わかめ、たまご のり ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん ごま じゃがいも さとう	キャベツ、ほうれんそう にんじん、たまねぎ グリーンピース、こんにゃく しょうが	「いそかあえ」は、ゆでた野 菜をのりとごまであえていま す。	小 中	734 825	26.2 29.0
9木	ごはん、いわしのうめに ぶたキムチいため だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	いわし ぶたにく、こうやどうふ みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ、もやし はくさい、しょうが だいこん、にんじん ねぎ	ぶた肉は青森県産です。	小 中	613 728	29.1 32.5
10金	チキンカレー ふくじんづけ メロン ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん オリーブあぶら バター	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、ふくじんづけ メロン	とり肉は青森県産です。	小 中	715 869	23.3 27.5
13月	ごはん、きんぴらにくだんご ふきのいためもの せんざりじる ぎゅうにゅう	にくだんご さつまあげ あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら ごまあぶら	ふき、にんじん、こんにゃく きくらげ キャベツ、えのき、ねぎ だいこん	きんぴら肉団子はひとり2こ です。	小 中	643 753	22.1 24.6
14火	ごはん、ますのしおやき だいこんのそぼろに たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ます、とりにく あぶらあげ どうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら	だいこん、グリーンピース たまねぎ、にんじん まいたけ	ますの身は赤いですが、白身 魚のなかまです。	小 中	619 735	30.5 33.4
15水	ごめこパン、トマトオムレツ コールスローサラダ コーンポタージュ ぎゅうにゅう	たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	ごめこパン バター オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり みかん、とうもろこし にんじん、たまねぎ マッシュルーム、パセリ	コールスローは細かく切った キャベツのサラダのことで す。	小 中	759 977	26.9 33.6
16木	ごはん、えびいりあげぎょうざ チンジャオロースー わふうほたてかいばしらスープ ぎゅうにゅう	あげぎょうざ ぶたにく ほたて、わかめ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら でんぷん さとう	たけのこ、あおピーマン あかピーマン、きいろピーマン しょうが、だいこん、にんじん ごぼう、しいたけ	あげぎょうざは、小学校2 こ、中学校3こです。	小 中	644 808	25.9 31.3
17金	ごはん、しのだに きりほしだいこんのちゅうかあえ おやこに ぎゅうにゅう	しのだに ツナ、こうやどうふ とりにく、たまご ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう	だいこん、きゅうり たまねぎ、にんじん グリーンピース、こんにゃく たけのこ	親子煮のたまごは平川市産で す。	小 中	663 792	31.0 35.3
20月	ひやしごめこめん、いかのてんぷら おろしあえ、ミニトマト かぼちゃのむしパン ぎゅうにゅう	いか とりにく ぎゅうにゅう	ごめこめん ごまあぶら むしパン	だいこん、はくさい なめたけ、えだまめ ミニトマト	ミニトマトはひとり2こで す。米粉めんにかやおろし あえをのせて食べましょう。	小 中	693 766	21.8 23.4
21火	コーンピラフ、ソーセージステーキ キャベツサラダ ミートボールスープ ぎゅうにゅう	ソーセージステーキ ツナ ミートボール ぎゅうにゅう	ごはん	とうもろこし、きゅうり キャベツ、アスパラガス カリフラワー、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、パセリ	ミートボールには、魚のすり 身が入っています。	小 中	686 833	27.9 31.7
22水	ごはん、さんまのみぞれに ながいもとぶたにくのいためもの はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく みそ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら、ながいも さとう でんぷん	にんにく はくさい、ごぼう にんじん、しめじ	ながいもは青森県産です。	小 中	674 791	28.7 32.3
27月	ポークカレー ふくじんづけ なまやさしいサラダ はっこうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう はっこうにゅう	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 しょうが、にんにく ふくじんづけ レタス、ブロッコリー	卓上のドレッシングがつきま す。はっこう乳はブルーベ リー味です。	小 中	674 832	20.6 24.9
28火	ごはん、あじつけのり あかうおのしおやき こまつなごまあえ、とんじる ぎゅうにゅう	のり、あかうお ぶたにく、みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごはん ごま じゃがいも	こまつな、もやし キャベツ、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、しょうが	味付けのりがつきます。	小 中	604 723	31.3 34.9

※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	663	25.9
	中学校	796	29.5