

2 かだてめていひょう

栄養 バランスのよい食事 をしよう



平川市学校給食センター

丁 作	14	9月分				平川市:	学校系	食セン	ソター
⇜↛⊓	7 1 1.4 -		使 用 す る 主 な 食 品					栄養	
給食日	2	んだて	血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える	— П Х モ		熱量 kcal	たん白質 g
1		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	- 紙コップがつきます。卓	上小	666	171
'	(F)	ふくじんづけ	ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんにく、レタス、ブロッコリー	ドレッシングがつきます	۱,۱,		17.1
火		なまやさい りんごジュース		オリーブあぶら りんごジュース	ふくじんづけ		中	826	21.1
		ごはん、たまごやき	だいず、とうふ	ごはん	こんにゃく、だいこんな	ミニトマトはひとり2コ	<u></u>		
2		ひじきのいりに、ミニトマト	あぶらあげ、さつまあげ	さとう	だいこん、ミニトマト、にんじん	マニドベトはりこりとコ す。平川市館田で育った	۱,۱,	648	22.3
水		だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、ひじき	こめあぶら		」。「Mindidial Cri リル ニトマトです。	` 中	756	25.0
		ぎゅうにゅう ごはん、あじフライ	みそ、たまご あつあげ	ごはん	キャベツ、こまつな、にんじん		+		
3		せんキャベツ、ポテトサラダ	あじ	じゃがいも	ねぎ、ブロッコリー、もやし	卓上ソースがつきます。 	小	661	23.3
木		こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう	こめあぶら				774	25.9
11		ぎゅうにゅう	みそ	マヨネーズ		-			
4		ごはん、つくねハンバーグ やさいごまずあえ	かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう	きゅうり、にんじん、ねぎ はくさい、もやし	今月の「はくさい、だい	1,1,	641	23.4
金		ワンタンスープ	つくねハンバーグ	ごまあぶら		ん、キャベツ、にんじん	」 中	754	26.1
亚		ぎゅうにゅう	にくいりワンタン	ごま		は平川市産です。		754	20.1
7		さんさいうどん	あぶらあげ	うどん	きゅうり、にんじん、ねぎ	青森県産の「アピオス」	と 小	666	23.3
		アピオスコロッケ ごぼうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめあぶら マヨネーズ、ごま	わらび、ぜんまい、たけのこ ほししいたけ、 ごぼう	いう栄養価の高い「いも			
月		ぎゅうにゅう	2 4 7 12 4 7	アピオス	100000000000000000000000000000000000000	で作ったコロッケです。	中	760	26.3
8		ごはん、とりのトマトに	ツナ、ベーコン、たまご	ごはん	キャベツ、とうもろこし	卵は平川市産です。	小	664	25.3
		キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく	でんぷん	にんじん、はくさい、まいたけ				
火		まいたけとたまごのスープ ぎゅうにゅう、やさいゼリー			りんご		中	774	28.3
		ごはん、にくシューマイ	ぎゅうにゅう、とうふ	ごはん	えだまめ、ごぼう、とうもろこし	 ミルメークコーヒーがつ	 	007	04.5
9		えだまめちゅうかサラダ	あぶらあげ、みそ	ごまあぶら	にんじん、ねぎ、はくさい	こんパーテコーピーがラ ます。肉シューマイはひ	1,1,	681	24.1
水		とうふじる	にくシューマイ	ごま ミルメークコーヒー	もやし	り2コです。	_ 中	792	26.8
		コーヒーぎゅうにゅう ごはん、めばるてりやき、な	あぶらあげ、メバル	ごはん、でんぷん	キャベツ、だいこん、にんじん				
10		がいもとぶたにくのいために	ぶたにく、ぎゅうにゅう	ながいも、さとう	にんにく、ねぎ	長いもと豚肉は青森県産 す。	。 「小	615	31.2
木		、せんぎりじる、ぎゅうにゅ	くきわかめ、みそ	こめあぶら		9 0	中	736	35.0
		う よりの ふ まった り や キ	70+ 1- /	70.14.1	7/1-1/ 1/15/10 -				
11		ごはん、とりのごまてりやき バンサンスー、にくじゃがに	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	こんにゃく、グリンピース きゅうり、しょうが、たまねぎ	バンサンスーは春雨と野	菜 小	716	28.3
金		ぎゅうにゅう	とりにく	はるさめ	にんじん	の和え物です。		847	31.5
並				さとう、ごま			<u>L</u>	047	31.3
14		たきこみチャーハン、とうふ ハンバーグ、じゃがバター、 はくさいのひろして、 ぎゅう		ごはん	たまねぎ、とうもろこし	ごはんに具材を炊き込ん	で 小	652	22.0
		ハンバーグ、じゃがバター、 はくさいのみそしる、ぎゅう	ぎゅうにゅう みそ	じゃがいも バター	にんじん、ねぎ、はくさい えのきたけ、たけのこ	作るチャーハンです。		,,,	
月	9	にゅう	とうふハンバーグ	/	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				
15		ごはん キーマカレー	だいず、いんげんまめ	ごはん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	スプーンがつきます。じ	や 小	691	27.6
		コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン	じゃがいも オリーブあぶら	にんじん、にんにく、パプリカ ブロッコリー、みかん、しめじ	がいもは苗生松のみどり		031	27.0
火	V	ポテトスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<i>1 </i>	パセリ	の方々が育てました。			
16		せわりコッペパン、ポークウ	ツナ	コッペパン	きゅうり、たまねぎ	ウインナーは小学校2本	、小	720	26.5
10		インナー、ブロッコリーツナ	ウインナー	こめあぶら	とうもろこし (だけきみ)	中学校3本です。	, ,,,	730	26.5
水		サラダ、だけきみポタージュ 、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	バター	にんじん、ブロッコリー、パセリ		中	924	32.7
17		<u>、とゅうにゅう</u> ごはん、さんまのたつたあげ	こうやどうふ、ぶたにく	ごはん	こんにゃく、ごぼう、しょうが	 小袋のたれがつきます。	_		
17		ごまあえ、とんじる	ぎゅうにゅう、みそ	こめあぶら	だいこん、にんじん、にんにく	小袋のた1tがつさより。 んまにかけて食べましょ		695	28.2
木		ぎゅうにゅう	さんま	ごま	ねぎ、はくさい、ほうれんそう	う。	中	812	32.1
		あおなごはん、かぼちゃオム	とりにく、ハム	ごはん	だいこん、にんじん、ねぎ		+		
18		レツ、からししょうゆあえ、	ぎゅうにゅう、たまご	でんぷん	ほうれんそう、もやし	信州とは長野県のことで	۱,۱,	579	23.1
金		しんしゅうきのこのだんごじ	,250		えのきたけ、まいたけ、しめじ	長寿県の学校給食メニュ	_ 中	689	26.3
		る、ぎゅうにゅう	St. 1 = 1	la la da 28	だいこんな、かぼちゃ	を取り入れました。	\perp		
23	(F)	ハヤシライス ミニトマト	ぶたにく ぎゅうにゅう		しょうが、たまねぎ、ミニトマト にんじん、にんにく、みかん	ミニトマトはひとり2コ	で 小	733	23.0
	(00)	フルーツポンチ	こなチーズ	。 ではん、さとう、オリー		す。青森県産です。		878	26.1
水		ぎゅうにゅう		ブあぶら、レモンゼリー				010	۷.۱
24		ごはん、とりのてりやき	とうふ、ツナ	ごはん	カリフラワー、だいこん、ねぎ	花野菜とはブロッコリー	や」小	659	28.3
		はなやさいとツナのサラダ なめこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、なめこ	カリフラワーなど花のつ	ぼしょ		
木		るシC O 3 / C M 7 に M 7				みを食べる野菜のことで	す。 ^甲	782	31.6
25		ごはん、さばのカレーに	あぶらあげ、ぶたにく、は		こんにゃく、こまつな、ほそだけ	発酵乳はマスカット味で	小	628	27.5
		ほそだけのいためもの	っこうにゅう(マスカット		にんじん、もやし、まいたけ	す。	1,3,		
金		もやしのみそしる はっこうにゅう)、みそ、さば	こめあぶら			中	735	30.7
		しょうゆラーメン	なると	ちゅうかめん	メンマ、にんじん、ねぎ	 えび揚げぎょうざは小学	~ .		0= -
28		えびあげぎょうざ	ぶたにく	こめあぶら	はくさい、もやし、りんご	2コ、中学校3コです。	1/1/	638	25.6
月		りんご (つがる)	ぎゅうにゅう			とコ、ヤ子校3コです。 んごは平川市産です。	, 中	791	31.0
		ぎゅうにゅう ごはん、バラやき、おひたし	えびぎょうざ かつおぶし、ほたて	ごはん	ごぼう、しょうが、だいこん、た		+		
29		ほたてじる、ぎゅうにゅう	がつあぶし、はたて ぎゅうにく、ぎゅうにゅう		まねぎ、にんじん、にんにく、ね	バラ焼きの牛肉とおつゆ	۱,۱,	610	27.5
火			みそ		ぎ、はくさい、ピーマン、パプリ	はたては青森県産品で、	1 🖶	738	32.2
\mathcal{L}					カ、ほうれんそう	から無償提供されました	, .		02.2
30		ごはん、わふうにくだんご だいこん サラダ	とうふ、たまご ぎゅうにゅう、みそ	ごはん	きゅうり、だいこん、たまねぎ とうもろこし(だけきみ)、にら	和風肉団子は小学校2コ	、	644	22.8
		だいこんサラダ みそかきたまじる	きゅうにゅう、みそ にくだんご	でんぷん	とうもろこし (だけきみ) 、にら にんじん	中学校3コです。	 	000	
水		ぎゅうにゅう					1	808	28.1
※材料	の都合に	 より献立を変更することか	「あります。ご了承・	 ください。		小学 ※業体取力 小学	校	660	25.0
. • • 1 3 451	10					栄養価平均 ハッ		788	28.6
							·	1 ()()	<u> </u>