



令和3年11月分

# こんだてよいひょう

かんしゃ  
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<br>kcal                                     | たん白質<br>g                      |
| 1<br>月  |    | にくうどん<br>なまやさい<br>おさつパイ<br>ぎゅうにゅう                             | なると<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                       | いたふ<br>うどん<br>きんとんパイ<br>こめあぶら             | レッドキャベツ、キャベツ<br>きゅうり、にんじん、ねぎ<br>はくさい、まいたけ                      | 卓上ドレッシングがつきま<br>す。おさつパイの中はさつ<br>まいもあんです。       | 小 652<br>中 732<br>21.8<br>24.7 |
| 2<br>火  |    | ごはん、トマトソースグラタ<br>ン、だいこんサラダ、チキン<br>とたまごのスープ、ぎゅうに<br>ゅう、おこめのムース | とりにく<br>ハム<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                 | ごはん<br>でんぶん<br>おこめのムース                    | だいこん<br>とうもろこし（だけきみ）<br>にんじん、ねぎ、はくさい<br>きくらげ、なす、トマト            | ふるさと産品給食の日で<br>す。平川市のおいしい食材<br>をあげましょう。        | 小 629<br>中 742<br>23.0<br>26.4 |
| 4<br>木  |    | ごはん、とりのごまてりやき<br>カリフラワーサラダ<br>だいこんのみそしる<br>ぎゅうにゅう             | あぶらあげ、ツナ<br>ぎゅうにゅう、わかめ<br>みそ、とりにく           | ごはん<br>ノンエッグマヨネーズ                         | カリフラワー、だいこん<br>にんじん、アスパラガス<br>えのきたけ                            | 今月の平川市産品は、米、<br>キャベツ、大根、にんじん、<br>白菜、ねぎ、みそ、卵です。 | 小 649<br>中 767<br>25.6<br>28.4 |
| 5<br>金  |    | ごはん、えびシューマイ<br>ちゅうかあえ<br>マーボーどうふ<br>りんごジュース                   | とうふ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>えびシューマイ              | ごはん、でんぶん、さとう<br>こめあぶら、ごまあぶら<br>ごま、りんごジュース | しょうが、たけのこ、にんにく<br>ねぎ、はくさい、ほうれんそう                               | 紙コップがつきます。えび<br>シューマイは、ひとり2コ<br>です。            | 小 689<br>中 828<br>25.1<br>29.7 |
| 8<br>月  |    | ごはん、とうふハンバーグ<br>にんじんのこあえ<br>ながいもときくのみそしる<br>ぎゅうにゅう            | こうやどうふ、あぶらあげ<br>たらこ、ぎゅうにゅう<br>みそ、とうふ、とりにく   | ごはん<br>ながいも<br>さとう<br>こめあぶら               | こんにゃく、きく、だいこん<br>にんじん、ねぎ                                       | 「にんじんのこあえ」は津<br>軽の郷土料理です。                      | 小 643<br>中 754<br>25.7<br>28.7 |
| 9<br>火  |    | ごはん、ハムチーズフライ<br>せんキャベツ、ミニトマト<br>こんさいじる、ぎゅうにゅう                 | とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>ハム、チーズ                    | ごはん<br>でんぶん<br>こめあぶら                      | キャベツ、ごぼう、だいこん<br>ミニトマト、にんじん、ねぎ<br>れんこん                         | 卓上ソースがつきます。ミ<br>ニトマトはひとり2コで<br>す。              | 小 680<br>中 784<br>23.5<br>26.1 |
| 10<br>水 |  | ごはん、さばのカレーに<br>おひたし、なめこじる<br>ぎゅうにゅう                           | とうふ、あぶらあげ<br>かつおぶし、ぎゅうにゅう<br>みそ、さば          | ごはん                                       | だいこん、ねぎ、はくさい<br>ほうれんそう、なめこ                                     | なめこは青森県田子産で<br>す。                              | 小 620<br>中 783<br>23.8<br>29.1 |
| 11<br>木 |  | ハヤシライス<br>かぼちゃオムレツ<br>りんご（おうりん）<br>ぎゅうにゅう                     | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>たまご                       | もちむぎ<br>ごはん<br>さとう<br>オリーブあぶら             | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>にんにく、りんご、しめじ<br>かぼちゃ                         | 広船産のりんごで「おうり<br>ん」の予定です。                       | 小 719<br>中 866<br>24.9<br>28.1 |
| 12<br>金 |  | ごはん、てりやきにくだんご<br>ふきいため、どさんこじる<br>ぎゅうにゅう                       | さつまあげ、ぎゅうにゅう<br>わかめ、みそ、にくだんご                | ごはん、じゃがいも<br>さとう、こめあぶら<br>ごまあぶら、バター       | こんにゃく、しょうが、たまねぎ<br>とうもろこし、にんじん<br>にんにく、ねぎ、ふき<br>きくらげ           | てりやき肉だんごはひとり<br>2コです。                          | 小 632<br>中 744<br>22.5<br>25.0 |
| 15<br>月 |  | とりしおラーメン<br>ぎょうざ<br>ナムル<br>ぎゅうにゅう                             | なると、とりにく<br>ぎゅうにゅう、ぎょうざ                     | ちゅうかめん<br>ごま                              | キャベツ、きゅうり、にんじん<br>ねぎ、もやし、きくらげ                                  | ぎょうざは、ひとり2コで<br>す。                             | 小 605<br>中 701<br>26.5<br>29.9 |
| 16<br>火 |  | ごはん、ほっけのしおやき<br>キャベツのごまあえ<br>みそおでん、ぎゅうにゅう                     | がんもどき、ほっけ<br>ちくわ、さつまあげ<br>ぎゅうにゅう、こんぶ、<br>みそ | ごはん<br>さとう<br>ごまあぶら<br>ごま                 | こんにゃく、キャベツ、しょうが<br>だいこん、にんじん<br>ほうれんそう                         | 寒くなりおでんがおいしい<br>季節になりました。                      | 小 594<br>中 711<br>30.9<br>34.1 |
| 17<br>水 |  | ごはん、ぶたどん<br>ささかまぼこ<br>さつまいもじる<br>ぎゅうにゅう                       | あぶらあげ、かまぼこ<br>ぶたにく、ぎゅうにゅう<br>みそ             | ごはん、さつまいも<br>でんぶん、さとう<br>こめあぶら            | こんにゃく、えだまめ、ごぼう<br>しょうが、たけのこ、たまねぎ<br>にんじん、ねぎ                    | 笹かまぼこは宮城県の名産<br>品です。                           | 小 619<br>中 739<br>29.1<br>33.3 |
| 18<br>木 |  | コーンピラフ<br>チキンパジルソテー<br>コールスローサラダ<br>ポテトスープ、ぎゅうにゅう             | とりにく<br>ウインナー<br>ぎゅうにゅう                     | ごはん<br>じゃがいも                              | カリフラワー、キャベツ<br>きゅうり、たまねぎ、にんじん<br>みかん、パセリ、パジル<br>とうもろこし、グリーンピース | パジルはピザやパスタにつ<br>かわれるさわやかな香草で<br>す。             | 小 632<br>中 769<br>23.6<br>26.6 |
| 19<br>金 |  | ごはん、とうふのつつみやき<br>パンサンスー、とんじる<br>はっこうにゅう                       | こうやどうふ、ぶたにく<br>たまご、はっこうにゅう<br>みそ、とりにく、とうふ   | ごはん<br>はるさめ<br>ごまあぶら<br>ごま                | きゅうり、ごぼう、しょうが<br>だいこん、にんじん、ねぎ<br>はくさい                          | 発酵乳はブルーベリー味で<br>す。包み焼きの中には金平<br>ごぼうが入っています。    | 小 613<br>中 771<br>26.2<br>32.2 |
| 22<br>月 |  | ゆきにんじんパン、マカロニ<br>ミートソース、りんご（サン<br>ふじ）、さつまいもチャウダ<br>ー、ぎゅうにゅう   | いんげんまめ、だいず<br>とりにく、ぶたにく<br>ぎゅうにゅう           | パン、マカロニ<br>さつまいも、こめあぶら<br>オリーブあぶら         | たまねぎ、トマト、にんじん<br>にんにく、りんご、しめじ                                  | りんごは広船産の「サンふ<br>じ」の予定です。                       | 小 751<br>中 976<br>28.0<br>34.8 |
| 24<br>水 |  | ごはん、あかうおのさいきよ<br>うやき、ながいもとぶたにく<br>のいために、はくさいのみそ<br>しる、ぎゅうにゅう  | あかうお<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>みそ                | やきふ、ごはん、でんぶん<br>ながいも、さとう<br>こめあぶら         | にんじん、にんにく、ねぎ<br>はくさい、えのきたけ                                     | 長いもと豚肉は青森県産品<br>です。                            | 小 583<br>中 696<br>29.5<br>33.1 |
| 25<br>木 |  | ポークカレー<br>ふくじんづけ<br>フルーツしらたま<br>ぎゅうにゅう                        | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                              | ごはん<br>じゃがいも<br>オリーブあぶら<br>しらたま           | しょうが、たまねぎ、にんじん<br>にんにく、パイン、もも<br>りんご、ふくじんづけ                    | 白玉とは、もち米から作っ<br>た小さな団子のことです。                   | 小 810<br>中 977<br>24.0<br>27.6 |
| 26<br>金 |  | ごはん、すきやきコロッケ<br>だいこんナムル、おやこに<br>ぎゅうにゅう                        | とりにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう                       | ごはん、さとう<br>こめあぶら、ごま<br>じゃがいも              | こんにゃく、グリーンピース<br>だいこん、たけのこ、たまねぎ<br>にんじん、ほうれんそう                 | 親子煮の卵は、木村ファームのたまごです。                           | 小 659<br>中 775<br>25.7<br>29.4 |
| 29<br>月 |  | ごはん、いわしうめに<br>メンマソテー<br>とりだんごじる<br>ぎゅうにゅう                     | とりにく、ぶたにく<br>ぎゅうにゅう、みそ<br>いわし               | ごはん<br>さとう<br>こめあぶら<br>ごまあぶら              | こんにゃく、ごぼう、だいこん<br>メンマ、にんじん、ねぎ<br>きくらげ、ほししいたけ                   | メンマは尾上にある木村食<br>品で加工されたものです。                   | 小 625<br>中 743<br>28.2<br>31.9 |
| 30<br>火 |  | ごはん、チーズハンバーグ<br>キャベツとツナのサラダ<br>わかめのみそしる<br>ぎゅうにゅう             | とうふ、ツナ<br>ぎゅうにゅう、わかめ<br>みそ、ハンバーグ、チーズ        | いたふ<br>ごはん                                | キャベツ、きゅうり、ごぼう<br>とうもろこし、にんじん、ねぎ<br>しめじ                         | ハンバーグの中にチーズが<br>入っています。                        | 小 610<br>中 747<br>25.4<br>30.9 |

※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 | 651 | 25.6 |
|       | 中学校 | 780 | 29.5 |