



こんだてよていひょう

骨や歯を丈夫にする
食べ物を食べよう！



令和3年6月

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 火	 ごはん、さばのみそに やさいのごますあえ すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さば かまぼこ、とうふ あぶらあげ、わかめ みそ	ごはん、さとう ごまあぶら、ごま きざみふ	もやし、きゅうり、みつば	6月は食育月間です。 平川市や青森県で とれたものを たくさん使用しています。	小 649 中 815	28.0 34.7
2 水	 ごはん、とうふハンバーグ メンマのいためもの もずくスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ、ぶたにく たまご、もずく	ごはん こめサラダあぶら、さとう でんぶん	メンマ、こんにゃく、にんじん きくらげ、ほししいたけ ねぎ	もずくが旬の季節です。	小 639 中 749	24.3 27.2
3 木	 チキンカレー なまやさい ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、レタス、ブロッコリー ふくじんづけ	卓上ドレッシングが つきます。	小 736 中 856	24.5 28.0
4 金	 かむわかめごはん クリスピーチキン はるさめサラダ、コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリスピーチキン、ハム ウィンナー わかめ	ごはん、はるさめ でんぶん	きゅうり、とうもろこし、はくさい パセリ、たまねぎ、にんじん	6月4日から10日は「歯の 健康週間」です。よくかんで 食べてほしいという願いから 「かむ」わかめごはんです。	小 653 中 772	24.4 27.1
7 月	 みそラーメン ぎょうざ きりぼしだいこんのちゅうかあえ はっこうにゅう（ブルーベリー）	はっこうにゅう みそ、ぎょうざ とりにく	ちゅうかめん、ごま	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ キャベツ、にんじん、とうもろこし メンマ、きくらげ、ブルーベリー きりぼしだいこん、きゅうり	ぎょうざは、 小学校ひとり2こ、 中学校ひとり3こです。	小 648 中 810	29.3 36.0
8 火	 ごはん チキンステーキ、ナムル ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チキンステーキ、なると	ごはん、ごま、でんぶん	もやし、きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、きくらげ だけのこ	ナムルは 韓国料理のひとつです。 もやし、にんじん、 きゅうりの三色ナムルです。	小 558 中 660	20.2 22.4
9 水	 ごはん カツオフライ、ごぼうサラダ ミニトマト、もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カツオ、こうやとうふ みそ	ごはん、こめサラダあぶら マヨネーズ	ごぼう、アスパラガス、とうもろこし ミニトマト、もやし、ねぎ、にんじん	ミニトマトは ひとり2こです。	小 671 中 786	27.4 30.2
10 木	 ごはん、にくだんご ブロッコリーサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご、ツナ ウィンナー	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま、じゃがいも	ブロッコリー、きゅうり、だいこん たまねぎ、にんじん、パセリ	肉団子はひとり2こです。	小 622 中 737	27.1 30.1
11 金	 ごはん、カレイのスタミナやき ふきのいためもの キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カレイ、さつまあげ あつあげ、みそ	ごはん、こめサラダあぶら さとう	ふき、こんにゃく、にんじん きくらげ、キャベツ、えのきたけ ねぎ	カレイのスタミナ焼きは、 しょうゆやにんにくで 味つけしたものです。	小 589 中 705	28.7 31.8
14 月	 ごはん、ほたていりあつやきたまご いそあえ、にくじゃがに しそあじこんぶ りんごジュース	ほたて、たまご のり、ぶたにく、こんぶ	ごはん、じゃがいも さとう りんごジュース	ほうれんそう、キャベツ、こんにゃく たまねぎ、にんじん、きぬさや しょうが、しそ	りんごジュースは 紙コップに分けて飲みます。	小 616 中 744	19.2 22.6
15 火	 ごはん、さけのしおやき きんぴらごぼう なめこじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ、ぶたにく とうふ、みそ	ごはん、こめサラダあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	ごぼう、にんじん、なめこ だいこん、ねぎ	青森県は「ごぼう」の 生産量が日本一です。	小 638 中 754	30.6 34.1
16 水	 こめこパン、ホタテフライ だいこんサラダ だいたいクリームシチュー ぎゅうにゅう	ホタテ、とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめこパン こめサラダあぶら じゃがいも、バター	だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ	ホタテフライは、 小学校ひとり2こ、 中学校ひとり3こです。	小 799 中 1057	32.1 42.4
17 木	 いりこなめし ひらかわしさんトマトのグラタン アスパラサラダ、ミートボールスープ ぎゅうにゅう、おこめのムース	ぎゅうにゅう ツナ、ミートボール しらす	ごはん、じゃがいも おこめのムース ごま	なす、トマト、アスパラガス カリフラワー、だけきみ、はくさい こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ にんじん、だいこんな	【ふるさと産品給食の日】 平川市産・青森県産の 食材をたくさん使った メニューです。	小 687 中 811	22.8 26.1
18 金	 ごはん、カツなべ ほうれんそうのなめたけあえ わかめととうふのみそしる オレンジ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご とうふ、わかめ、あぶらあげ みそ	ごはん、きざみふ	ほうれんそう、はくさい、なめたけ ねぎ、オレンジ	中体連、応援給食！ 絶対に勝つ！にかけて、 「カツ鍋」です。	小 655 中 761	26.3 29.2
21 月	 さんさいうどん はるまき わふうサラダ ぎゅうにゅう、むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう とりにく、なると あぶらあげ、ツナ はるまき	うどん、ごま さつまいも こめサラダあぶら	にんじん、ほししいたけ ねぎ、ブロッコリー、キャベツ わらび、えのきたけ、みずな、うど なめこ、だけのこ	春巻きは中国料理です。 いろいろな具を巻いてあげた 料理です。	小 682 中 768	30.3 34.8
22 火	 ごはん、いがめんち えだまめともやしのちゅうかサラダ マーボードウフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハム、とうふ、ぶたにく いか	ごはん、こめサラダあぶら ごま、ごまあぶら、でんぶん	もやし、えだまめ、しょうが にんにく、ねぎ	いがめんちは 津軽の郷土料理です。	小 714 中 853	29.8 34.5
23 水	 ごはん、あかうおのてりやき こあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう、あじつけのり	ぎゅうにゅう あかうお、たらこ こうやとうふ、あぶらあげ みそ、のり	ごはん、さとう	にんじん、こんにゃく、ねぎ はくさい、ごぼう、えのきたけ	子とえは 津軽地方の郷土料理です。	小 594 中 708	29.9 33.4
24 木	 ごはん、とりにくのみそやき ごまあえ かんぴょうのたまごとじスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、たまご みそ	ごはん、ごま、でんぶん	ほうれんそう、もやし、かんぴょう はくさい、ぶなしめじ、ねぎ ほししいたけ	かんぴょうは、低カロリーで 食物繊維が豊富です。	小 608 中 719	26.9 30.1
25 金	 ごはん、いわしのうめに きゅうりのすのもの けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いわし、かまぼこ とりにく、みそ、わかめ	ごはん、さとう じゃがいも、ごまあぶら	きゅうり、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、しょうが	うめが旬の季節です。 うめは魚のくさみを消して おいしくしてくれます。	小 676 中 793	30.6 34.2
28 月	 ごはん、ぶたにくのしょうがやき おひたし、トマト じゃがいもといんげんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、かつおぶし みそ、あぶらあげ	ごはん、じゃがいも	ほうれんそう、はくさい、トマト さやいんげん、ほししいたけ	さやいんげんは炒めたり、 サラダにしたりと 万能な野菜です。	小 629 中 736	25.4 28.2
29 火	 ポークカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、パイン、きもも、りんご ふくじんづけ	ヨーグルトは、 おなかの調子をよくして くれる乳酸菌が豊富です。	小 794 中 954	23.9 27.9
30 水	 ごはん めばるのさいきょうみそやき だいこんのそぼろに こまつなのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう めばる、とりにく あぶらあげ、とうふ、みそ	ごはん、さとう でんぶん、こめサラダあぶら	だいこん、グリーンピース こまつな、もやし、ねぎ、にんじん	西京みそは、 京都で親しまれている あまいみそです。	小 594 中 709	30.2 33.8

※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	657	26.9
	中学校	784	30.8