



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 木		ごはん れんこんのはさみあげ ちくぜんに、ほたてじる ぎゅうにゅう	ほたて、ちくわ、とりにく ぎゅうにゅう、みそ いか、えび、たら	ごはん さとう こめあぶら	しょうが、だいこん、ねぎ、はく さい、たけのこ、れんこん、ごぼ う、にんじん、しいたけ	れんこんのはさみ揚げは、 小学校1コ、中学校2コで す。	小　664 中　886	28.0 35.6	
2 金		ごはん、デミソースハンバー グ、ブロッコリーごまサラダ 、コンソメスープ、ぎゅうに ゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ハンバーグ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま	さやいんげん、きゅうり たまねぎ、にんじん、はくさい ブロッコリー	今月の平川市産の食材は、 米、卵、みそ、キャベツ、 大根、かぶ、ミニトマト。	小　631 中　737	24.2 27.1	
5 月		ごはん、チキンチーズやき マカロニサラダ やさいたっぷりたまごスープ はっこうにゅう	たまご はっこうにゅう とりにく、チーズ	マカロニ、ごはん でんぶん、さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、とうもろこし、ねぎ アスパラガス、きくらげ、しめじ	はっこうにゅうはストロベ リー味です。	小　649 中　776	22.4 24.7	
6 火		ごはん、キーマカレー だいこんナムル ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	だいち、いんげんまめ なると ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん オリーブあぶら ごま	だいこん、たけのこ、たまねぎ にんじん、にんにく、はくさい ほうれんそう、ブロッコリー きくらげ	キーマカレーは、ひき肉で 作ったカレーのことです。	小　644 中　780	24.9 29.1	
7 水		しょくパン、ほしのコロッケ せんキャベツ、ミニトマト かぶのチャウダー、ぎゅう にゅう、たなばたゼリー	いんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう	しょくパン、こめあぶら オリーブあぶら じゃがいも ソーダゼリー	かぶ、キャベツ、たまねぎ ミニトマト、にんじん、しめじ かぶのは	七夕給食です。 ゼリーと卓上ソースがつきます。 ミニトマトはひとり2コです。	小　699 中　847	27.6 33.1	
8 木		ごはん、さばのみりんやき みずのにくいため せんぎりじる、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、こうやどうふ さば、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ	ごはん さとう こめあぶら	こんにゃく、キャベツ きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、みず、えのきたけ	「みず」は青森県でよく食 べられている山菜です。	小　635 中　776	25.3 30.2	
9 金		たきこみチャーハン ぼうぎョウザ、ちゅうかあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	あつあげ、とりにく ぎゅうにゅう、みそ ぎょうざ	ごはん、じゃがいも さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、みつば、もやし ほししいたけ たけのこ	棒ぎょうざは、小学校1 コ、中学校2コです。	小　602 中　795	24.4 30.8	
12 月		チャーシューメン、たこやき やさいごまずあえ ぎゅうにゅう パインスティック	カニかまぼこ、なると ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、さとう ごまあぶら、ごま たこやき	キャベツ、メンマ、ねぎ ほうれんそう、もやし パイナップル	たこ焼きは、小学校2コ、 中学校3コずつです。	小　602 中　727	26.2 31.3	
13 火		しそごはん、えびあげぎょう ざ、だいこんサラダ、はくさ いのみそしる、ぎゅうにゅう	とうふ、ハム ぎゅうにゅう、みそ えびぎょうざ	ごはん こめあぶら	きゅうり、だいこん とうもろこし（だけきみ） にんじん、ねぎ、はくさい えのきたけ、しそ	えび揚げぎょうざは、小学 校2コ、中学校3コずつで す。	小　621 中　786	20.7 25.0	
14 水		ごはん、まだいのしおやき チンジャオロースー みそかきたまじる ぎゅうにゅう	とうふ、まだい、ぶたにく たまご、ぎゅうにゅう みそ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	しょうが、たけのこ、たまねぎ にら、にんじん、パプリカ ピーマン	愛媛県産の「まだい」が 無償提供されました。	小　644 中　794	36.3 44.8	
15 木		ごはん、とりのごまてりやき アスパラサラダ、ミニトマト ほたてかいばしらスープ ぎゅうにゅう	ほたて、かまぼこ とりにく、ぎゅうにゅう、 わかめ	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま	カリフラワー、ごぼう、だいこん ミニトマト、にんじん アスパラガス、ほししいたけ	ミニトマトはひとり2コ です。平川市産です。	小　641 中　751	26.8 29.7	
16 金		なつやさいかレー ふくじんづけ なまやさい ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん オリーブあぶら	かぼちゃ、きゅうり、しょうが たまねぎ、なす、にんにく レタス、ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきま す。	小　735 中　880	24.2 27.1	
19 月		ごはん、オムレツ ブロッコリーツナサラダ ミネストローネ りんごジュース	だいち、ツナ、ベーコン こなチーズ、たまご	マカロニ、ごはん じゃがいも、さとう りんごジュース	キャベツ、たまねぎ、トマト にんじん、にんにく、パプリカ ブロッコリー、パセリ	紙コップがつきます。りん ごジュースを注いで飲みま しょう。	小　635 中　756	21.1 24.4	
20 火		ごはん、まだらのしおこうじ やき、ぶたキムチいため、ご まこんぶ、キャベツのみそし る、ぎゅうにゅう	こうやどうふ、あぶらあげ まだら、ぶたにく ぎゅうにゅう、こんぶ みそ	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	さやいんげん、キャベツ しょうが、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし、しめじ はくさい	今月のキャベツや大根、か ぶは、南八甲田のふもと 「小国」の野菜です。	小　600 中　719	33.1 37.1	
21 水		ごはん、チキンみそカツ コールスローサラダ つくねスープ、ぎゅうにゅう	とりにく ハム ぎゅうにゅう みそ	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり、だいこん チンゲンサイ、にんじん れんこん、みかん	夏休み中は、規則正しい 食生活をこころがけて過 ごしましょう。	小　686 中　830	25.9 30.0	
※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	646	26.1
							中学校	789	30.7