



# こんだてよていひょう

栄養バランスのよい  
食事をしよう



令和3年9月分

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、とりのごまてりやき えだまめちゅうかさサラダ つくねスープ、ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら ごま	えだまめ、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ はくさい、もやし	今月の平川市産品は、 「米、大根、白菜、キャベツ、にんじん、ねぎ、りんご、なっとう、みそ」です。 2日のミニトマトはひとり2コです。	小 662 中 777	26.6 29.3
2 木	ごはん、たまごまき ひじきのいりに、ミニトマト いものこじる、ぎゅうにゅう	だいず、あぶらあげ さつまあげ、とりにく ぎゅうにゅう、ひじき みそ、たまご	ごはん さといも さとう こめあぶら	こんにやく、ごぼう、だいこん ミニトマト、にんじん、ねぎ		小 611 中 729	24.9 28.3
3 金	ごはん、いわしうめに パンサンスー、にくじゃがに ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう いわし	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	こんにやく、グリーンピース きゅうり、しょうが、たまねぎ にんじん	パンサンスーは中華料理で 春雨サラダのことです。	小 637 中 758	27.1 30.1
6 月	さんさいうどん だけきみコロッケ ブロッコリーごまサラダ ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ツナ とりにく、ぎゅうにゅう、	うどん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、えのきたけ、 わらび、みずな、うど、なめこ ほししいたけ、とうもろこし	弘前市嶽地区のとうもろこし「だけきみ」が入ったコロッケです。	小 627 中 718	25.6 29.1
7 火	ごはん、さばのにつけ ぶたにくとだいこんのもの じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ、さば	ごはん、じゃがいも でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	えだまめ、しょうが、だいこん たまねぎ、にんじん、みつば えのきたけ	今日の煮物は、平川市小国産のみずみずしい大根を使って作ります。	小 674 中 842	27.1 33.1
8 水	もちむぎウインナーカレー ふくじんづけ なまやさい ぎゅうにゅう	ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	もちむぎ ごはん じゃがいも オリーブあぶら	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく ブロッコリー、ふくじんづけ	ドレッシングがつきます。 もち麦は青森県産です。	小 778 中 899	23.6 26.6
9 木	ごはん、とりのてりやき やさしいごまアエ かんぴょうのかきたまじる ぎゅうにゅう	かまぼこ、なると、たまご ぎゅうにゅう、とりにく	ごはん、でんぶん、さとう ごまあぶら、ごま	かんぴょう、ねぎ、はくさい ほうれんそう、しめじ	かんぴょうは「ゆうがお」というウリを乾燥させた保存食です。	小 609 中 718	26.8 29.7
10 金	ごはん、さけのしおやき みずのにくいため なめこじる コーヒーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ こうやどうふ、さけ ぶたにく、みそ	ごはん さとう こめあぶら ミルクコーヒー	こんにやく、だいこん、にんじん ねぎ、みず、なめこ	ミルクコーヒーがつきます。	小 635 中 762	29.6 34.7
13 月	わかめごはん、きんぴらに だんご、じゃがバター、はく さいのみそしる、ぎゅうにゅう	あつあげ、ぎゅうにゅう みそ、にくだんご、わかめ	ごはん じゃがいも バター	たまねぎ、とうもろこし にんじん、ねぎ、はくさい ごぼう	肉だんごはひとり3コです。 13日と22日に使用する じゃがいもは、苗生松みどり り会からいただきました。	小 585 中	23.5
14 火	ごはん、とうふハンバーグ コールスローサラダ とんじる、ぎゅうにゅう	こうやどうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ とうふ、とりにく	ごはん	こんにやく、キャベツ、きゅうり ごぼう、しょうが、だいこん にんじん、ねぎ、みかん		小 679 中	27.7
15 水	クロワッサン、だけきみオム レツ、だいこんサラダ、ミネ ストローネ、ぎゅうにゅう	だいず、とりにく ベーコン、ぎゅうにゅう こなチーズ、たまご	クロワッサン ミルクパン(中学校のみ) マカロニ さとう	キャベツ、ズッキーニ だいこん、たまねぎ、トマト にんにく、アスパラガス、パセリ とうもろこし	クロワッサンとミルクパン (中学校)は、非常用にス トックしてあるパンです。	小 661 中 783	23.7 27.4
16 木	ごはん、ぶたどん、ごぶづけ りんご(つがる) とうふじる、ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう わかめ、みそ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ、きゅうり ごぼう、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、りんご だいこん	平川市広船地区のりんごで す。「つがる」はさわやかな 酸味があります。	小 632 中 759	26.7 31.5
17 金	ごはん、さんまのたつたあげ 、ほうれんそうのごまアエ、 しんじゅうきのこのだんごじ る、はっこうにゅう	あぶらあげ、とりにく はっこうにゅう さんま	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	だいこん、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし えのきたけ、まいたけ、しめじ	さんまのたつたあげにタレ がつきます。発酵乳はマス カット味です。	小 601 中 789	22.2 29.0
21 火	さつまいもごはん あかうおのさいきょうやき いそかアエ、すましじる ぎゅうにゅう、つきみだんご	とうふ、あぶらあげ あかうお、かまぼこ ぎゅうにゅう、のり、 わかめ	やきふ、ごはん さつまいも つきみだんご(みたらし) ごま	はくさい ほうれんそう みつば	今日は十五夜です。月見団 子がつきます。	小 637 中 756	27.0 29.9
22 水	チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら、バター シャインマスカットゼリー	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、みかん パイン、もも、ふくじんづけ		小 793 中 966	23.5 27.6
24 金	ごはん、ふくふくなっとう ながいものうまに、トマト、み そかきたまじる、ぎゅうにゅう	なっとう(平川市産) とうふ、とりにく、たまご ぎゅうにゅう、みそ	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	こんにやく、たけのこ、たまねぎ トマト、にら、にんじん	福々納豆は、猿賀にある旭 光園で作られています。 タレをまぜて食べましょう。	小 674 中 794	31.3 35.0
27 月	しおラーメン、ぼうぎョウザ りんご(スイートメロディ) ぎゅうにゅう、チーズ	なると、ぶたにく ぎゅうにゅう、チーズ ぎょうぎ	ちゅうかめん	にんじん、ねぎ、はくさい もやし、りんご、きくらげ	チーズがつきます。 「スイートメロディ」は生 産量が少ないめずらしい品 種で、黄色くジューシーな りんごです。	小 641 中 731	30.0 34.2
28 火	ごはん、キーマカレー アスパラサラダ ポテトスープ、ぎゅうにゅう	だいず ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、にんじん、にんにく ブロッコリー、アスパラガス パセリ		小 674 中 807	27.5 31.2
29 水	ごはん、つくねハンバーグ ねりこみ、ほたてじる ぎゅうにゅう、ふりかけ	とうふ、あぶらあげ ほたて、ぎゅうにゅう、 わかめ、みそ つくねハンバーグ	ごはん、さつまいも でんぶん、さとう はいがふりかけ	こんにやく、しょうが、だいこん にんじん、ねぎ	お米の胚芽が入っているふ りかけがつきます。	小 685 中 803	30.1 33.8
30 木	ごはん さばのしおこうじやき きのごソテー、せんぎりじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、さば ベーコン、ぎゅうにゅう みそ	マカロニ ごはん バター	キャベツ、だいこん、たまねぎ とうもろこし、にんじん にんにく、ねぎ、まいたけ しめじ、エリンギ	さばには小骨がついていま す。注意して食べましょ う。	小 651 中 788	28.2 33.0

※材料の都合により献立が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	26.6
	中学校	788	30.8