



こんだてよいひょう

げんきな
からだをつくろう



令和4年10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	
3月	 きつねうどん くりのコロッケ だいこんとアスパラのサラダ ぎゅうにゅう	あぶらあげ、なると とりにく、ハム ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら じゃがいも、くり、さつまいも	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、アスパラガス ほししいたけ	栗のコロッケは、じゃがいもとさつまいものペーストに甘栗が入っています。	小 627 中 706	23.6 26.7	
4火	 ごはん、えびにらまんじゅう メンマソテー じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ えびにらまんじゅう	ごはん、じゃがいも さとう、こめあぶら ごまあぶら	こんにゃく、メンマ、たまねぎ にんじん、ねぎ、きくらげ	えびにらまんじゅうは、ひとり2コです。	小 645 中 759	24.9 28.1	
5水	 ごはん、チキンチーズやき キャベツとツナのサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく、チーズ	ごはん でんぶん こめあぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、しめじ、パセリ	今月の市産品は、キャベツ、大根、にんじん、白菜、かぶ、りんご、みそ、卵です。	小 617 中 770	25.9 32.1	
6木	 ごはん、いわしうめに なめたけあえ、いものこじる ぎゅうにゅう ふくふくなっとう（中のみ）	なっとう（中のみ） ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、いわし とうふ	ごはん さといも	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、ほうれんそう えのきたけ	中学校に納豆がつきます。福福納豆は市内にある旭光園で作られています。	小 675 中 784	34.8 37.9	
7金	 さつまいもごはん ほうれんそういりたまごやき きんぴらごぼう しらたまじる、ぎゅうにゅう	さつまあげ、とりにく ぎゅうにゅう たまご、みそ	ごはん、しらたま さつまいも、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	こんにゃく、ごぼう、だいこんにんじん、ねぎ、きくらげ ほうれんそう	明日は「十三夜」です。お月見をする風習があります。	小 628 中 752	23.9 27.5	
11火	 ハッシュドポーク マヨネーズサラダ りんご（トキ） ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	もちむぎ ごはん オリーブあぶら マヨネーズ	しょうが、たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご、しめじ、キャベツ、とうもろこし	りんごは平川市広船産の「トキ」の予定です。	小 724 中 884	21.5 25.1	
12水	 ごはん、だけきみコロッケ ながいものうまに きくとなめこのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ とりにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん ながいも さとう こめあぶら	こんにゃく、きく、たけのこ にんじん、はくさい、なめこ とうもろこし	青森県産の食材をたくさん使ったメニューです。	小 644 中 760	22.8 25.9	
13木	 ごはん、ほっけのしおやき ごまあえ、どさんこじる ぎゅうにゅう	ほっけ ぎゅうにゅう みそ	ごはん、じゃがいも ごまあぶら、バター、ごま	しょうが、たまねぎ とうもろこし、にんにく、ねぎ はくさい、ほうれんそう	「どさんこ」とは北海道産という意味です。	小 578 中 690	25.0 27.4	
14金	 ごはん、とりのごまてりやき カリフラワーサラダ まいたけとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ツナ、ウインナー、たまご ぎゅうにゅう、とりにく	ごはん でんぶん ごま	カリフラワー、にんじん はくさい、アスパラガス まいたけ	まいたけは、香りがとてもよいきのこです。	小 634 中 748	27.4 30.6	
17月	 せわりコッペパン、トマトビーンズ、 コールスローサラダ、さつまいもシチュー、 りんごジュース	だいち、いんげんまめ とりにく ぶたにく	コッペパン、さつまいも さとう、こめあぶら オリーブあぶら りんごジュース	グリーンピース、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん にんにく、はくさい、みかん	紙コップがつきます。パンにトマトビーンズやサラダをはさんで食べましょう。	小 658 中 818	22.9 28.8	
18火	 ごはん、さばのみそに、おひたし、 しんじゅうきのこのだんごじる、 ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう さば	ごはん でんぶん	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう えのきたけ、しめじ	信州は長野県のことです。長野のおいしいきのこを使った汁物です。	小 625 中 787	25.0 30.8	
19水	 ごはん、バジルチキン だいこんサラダ チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	とうふ、なると、とりにく ハム、ぎゅうにゅう	ごはん	きゅうり、だいこん チンゲンサイ、とうもろこし にんじん、ねぎ、ほししいたけ	大根は平川市小国産です。きめがこまかくなめらかな大根です。	小 600 中 705	24.4 26.8	
20木	 ごはん、チーズメンチカツ せんキャベツ、トマト ながいものみそしる ぎゅうにゅう	あつあげ ぎゅうにゅう みそ チーズ、ぶたにく	ごはん ながいも こめあぶら	キャベツ、だいこん、トマト にんじん、ねぎ	ソースがつきます。	小 662 中 770	21.6 24.0	
21金	 ごはん、しのだに ふきいため、とりじる ぎゅうにゅう	こうやどうふ、さつまあげ とりにく、ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ、とりにく	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	こんにゃく、ごぼう、だいこんにんじん、ねぎ、ふき きくらげ、たけのこ	信田煮とは、油揚げの中に具を入れた煮物です。甘じょっぱい味付けです。	小 585 中 697	26.5 30.4	
24月	 しおラーメン ブロッコリーごまサラダ りんご（ひろさきふじ） ぎゅうにゅう	なると とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ ごま	とうもろこし、にんじん、ねぎ はくさい、ブロッコリー、りんご きくらげ	りんごは平川市広船産の「弘前ふじ」の予定です。	小 611 中 719	28.4 33.5	
25火	 わかめごはん、ポテトオムレツ、 きのこスパゲティ、だいこんのポトフ、 ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう、たまご わかめ	スパゲティ ごはん バター じゃがいも	キャベツ、だいこん、たまねぎ にんじん、まいたけ、しめじ パセリ	ポトフとは、洋風のおでんのことです。	小 626 中 764	23.6 27.8	
26水	 ごはん、さんまのもみじに ぶたにくとだいこんのもの ごまつなのみそしる はっこうにゅう	あつあげ、ぶたにく はっこうにゅう、みそ さんま	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	えだまめ、ごまつな、しょうが だいこん、にんじん、はくさい	発酵乳はブルーベリー味です。	小 606 中 716	23.6 27.1	
27木	 チキンカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん、じゃがいも さとう、オリーブあぶら バター	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	フルーツヨーグルトには碓ケ関産のりんごスライスが入っています。	小 751 中 914	24.6 28.5	
28金	 ごはん、ちくわいそべあげ、 ねりこみ、はくさいのみそしる、 ぎゅうにゅう、こつぶなっとう（小のみ）	とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう、みそ ちくわ、あおさ なっとう（小のみ）	ごはん、さつまいも でんぶん、さとう こめあぶら	こんにゃく、にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ	ちくわ磯辺揚げは、小学校1コ、中学校2コです。小学校に納豆がつきます。	小 673 中 782	25.8 24.3	
31月	 ごはん、かぼちゃがたハンバーグ、 ブロッコリーとマカロニのサラダ かぶとたまごのスープ、ぎゅうにゅう	ベーコン たまご ぎゅうにゅう ハンバーグ	マカロニ ごはん ノンエッグマヨネーズ	かぶ、かぶのは とうもろこし、にんじん ブロッコリー	ケチャップがつきます。ハンバーグにかけて食べましょう。	小 642 中 803	24.3 29.6	
※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	641	25.0
						中学校	766	28.6