



# こんだてよていひょう



令和4年11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、はるまき だいこんナムル マーボー豆腐 ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ はるまき ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ごま でんぶん	だいこん、ほうれんそう にんじん、にんにく しょうが、ねぎ	今月の平川市産品は、米、 だいこん、キャベツ、はく さい、にんじん、ねぎ、た まご、みそです。	小 806 中 944	31.6 36.7
2 水	ごはん、カレーのてりやき にくじゃがに もやしのみそしる ぎゅうにゅう	カレー ぶたにく わかめ、あつあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	こんにゃく、たまねぎ にんじん、いんげん しょうが もやし、ねぎ	今月は、青森県産の食材も たくさん使われています。	小 563 中 678	31.1 34.7
4 金	ごはん、てりやきチキン くきわかめサラダ こんさいじる ぎゅうにゅう	とりにく くきわかめ、ハム あつあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも ごま	きゅうり だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	根菜は土の中で育つ野菜の ことで、みそ汁には、だい こん、にんじん、じゃがい も、ごぼうが入っていま す。	小 603 中 720	23.7 26.6
7 月	にくうどん ごもくたまごやき はなやさいとツナのサラダ ぎゅうにゅう、むしパン(中のみ)	ぶたにく あぶらあげ たまご、ツナ ぎゅうにゅう	うどん ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ むしパン(中のみ)	はくさい、にんじん ねぎ、ほししいたけ ブロッコリー カリフラワー	中学校にはむしパンがつき ます。深浦産の雪にんじん が使われています。	小 591 中 803	30.5 36.9
8 火	ごはん、クリスピーチキン えだまめサラダ やさいつみれじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ たらつみれ ぎゅうにゅう	ごはん ごま ごまあぶら	もやし、えだまめ にんじん、はくさい ほうれんそう、ねぎ	野菜つみれは、青森県産の だけきみ(クリーム色)と 雪にんじん(オレンジ色) の2種類が入っています。	小 579 中 688	25.3 28.2
9 水	ごはん、くらいしぎゅうコロッケ キャベツとアスパラのサラダ なめこときくのみそしる ぎゅうにゅう、おこめのムース	ぎゅうにく ハム とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん コロッケ、こめあぶら おこめのムース	キャベツ、アスパラガス だけきみ なめこ、だいこん ねぎ、きく	【ふるさと産品給食の日】 今日は、平川市産・青森県 産の食材だけで給食を作り ます。	小 681 中 820	22.8 26.6
10 木	ごはん さばのしょうがに からししょうゆあえ せんべいじる、ぎゅうにゅう	さば ツナ とりにく ぎゅうにゅう	ごはん さとう せんべい	しょうが ほうれんそう、もやし キャベツ、にんじん ごぼう、ねぎ	せんべい汁は、青森県南部 地方の郷土料理です。	小 700 中 825	30.2 33.9
11 金	ごはん、チーズハンバーグ マカロニサラダ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	チーズ、ハンバーグ ハム、あぶらあげ とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり だいこん、だいこんな しめじ	寒くなり、だいこんがおい しい季節になりました。	小 666 中 825	27.8 33.5
14 月	ごはん、ショウロンボウ ぶたキムチいため やさいつみれ ぎゅうにゅう、あじつきのり	ショウロンボウ ぶたにく わかめ、のり ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら、さとう じゃがいも	たまねぎ、もやし はくさい、きくらげ チンゲンサイ しめじ、にんじん	味つきのりがつきます。 ショウロンボウは小学校2 コ、中学校3コです。	小 629 中 740	24.6 27.7
15 火	ポークカレー ごぼうサラダ りんご はっこうにゅう(ブレンあげ)	ぶたにく ぎゅうにゅう はっこうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、ごま マヨネーズ	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが オリーブ、とうもろこし りんご	りんごは広船産の『王林』 の予定です。	小 709 中 877	20.7 24.7
16 水	ごはん、とりのからあげ はるさめサラダ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく ハム あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら はるさめ ごま	きゅうり はくさい、ねぎ ごぼう、えのきだけ にんじん	とりの唐揚げは、小学校2 コ、中学校3コです。	小 678 中 871	23.6 29.2
17 木	ごはん、たらねぎみそやき やさいつみれ おやこに ぎゅうにゅう	たら、みそ かにかまぼこ、とりにく たまご、こうや豆腐 ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ねぎ、はくさい ほうれんそう たまねぎ、こんにゃく だけのこ、グリーンピース	親子煮のたまごは平川市小 杉にある木村ファームのた まごです。	小 608 中 732	38.0 42.8
18 金	ごはん、てりやきにくだんご コールローサラダ さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	にくだんご ハム、こうや豆腐 あぶらあげ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも	キャベツ、きゅうり みかん にんじん、ねぎ	照焼肉団子は、小学校2 コ、中学校3コです。	小 629 中 795	23.3 28.7
21 月	ゆきにんじんパン ウインナーいらたまごまき イタリアンサラダ コンソメスープ、りんごジュース	たまご、ウインナー とりにく ベーコン	パン でんぶん りんごジュース	にんじん カリフラワー、ブロッコリー はくさい、たまねぎ パセリ	紙コップがつきます。 りんごジュースは平川市広 船産です。	小 588 中 776	19.2 25.2
22 火	ごはん、ハムチーズカツ せんキャベツ、トマト ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ハム チーズ なると ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら ワンタン	キャベツ、トマト メンマ、はくさい ねぎ	卓上ソースがつきます。	小 659 中 760	21.2 23.3
24 木	ごはん、さけのしおやき ながいもとぶたにくのいために ほたてじる ぎゅうにゅう	サケ、とうふ ぶたにく ほたて、みそ ぎゅうにゅう	ごはん ながいも さとう でんぶん、こめあぶら	にんにく にんじん、ごぼう はくさい、こんにゃく ねぎ	ほたて、ながいも、ぶた肉 などたくさん青森県産食 材を使っています。	小 668 中 794	36.5 41.1
25 金	ごはん、バラやき きゅうりのすのもの すましじる ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ、かまぼこ とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん さとう、こめあぶら ごまあぶら、ごま きざみふ	たまねぎ、ピーマン パプリカ、しょうが、にんにく きゅうり みつば	バラ焼きは青森県のB級グル メです。今日は豚肉を使っ て作ります。	小 590 中 720	26.3 30.8
28 月	みそラーメン ほうぎょうざ りんご ぎゅうにゅう	とりにく ぎょうざ みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	にんにく、しょうが もやし、キャベツ、メンマ にんじん、とうもろし ねぎ、きくらげ、りんご	りんごは広船産の『サンふ じ』の予定です。	小 620 中 788	27.2 34.3
29 火	ごはん、とうふハンバーグ だいこんのそぼろに にらたまじる ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ とりにく たまご、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう、でんぶん こめあぶら	だいこん、えだまめ にら、ほししいたけ たまねぎ、にんじん	にら玉汁は、にらや玉ねぎ などの野菜にとうふを入 れたみそ汁で、さいごに溶 きたまごを入れています。	小 678 中 799	28.8 32.7
30 水	チキンカレー フルーツしらたま ふくじんづけ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター、オリーブあぶら しらたまもち	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが ゼネラルレクラーク、パイン きもち、ふくじんづけ	フルーツ白玉のゼネラルレ クラークは、青森県産の洋 なしです。	小 777 中 953	24.2 28.5

※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	651	26.8
	中学校	795	31.3