



令和4年5月分

こんだてよていひょう

あさごはんを
しっかりたべよう



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
2月	たけのこごはん、こいのぼりハンバーグ、キャベツとツナのおふふうサラダ、いなかじる、ぎゅうにゅう、かしわもち	とうふ、ツナ ぎゅうにゅう、みそ ハンバーグ	ごはん ながいも ごま かしわもち	こんにゃく、キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん、ねぎ たけのこ	柏もちとケチャップがつきます。ケチャップはハンバーグにつけて食べましょう。	小 666 中 839	25.4 31.5
6金	ポークカレー 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 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	卓上ドレッシングがつきます。	小 714 中 857	24.1 27.7
9月	しょうゆラーメン、あげぎょうぎ、だいこんサラダ、ぎゅうにゅう、はくとうゼリー	なると、とりにく ぶたにく、ぎゅうにゅう ぎょうぎ	ちゅうかめん こめあぶら ももゼリー	きゅうり、だいこん、メンマ にんじん、ねぎ、はくさい もやし	揚げぎょうぎは、小学校2コ、中学校3コです。白桃ゼリーがつきます。	小 640 中 788	27.3 32.8
10火	ごはん、しのだにはなやさいのツナサラダ みそかきたまじる ぎゅうにゅう	とうふ、ツナ、たまご ぎゅうにゅう、みそ あぶらあげ、とりにく	ごはん でんぶん	カリフラワー、たけのこ たまねぎ にら ブロッコリー	卵は平川市小杉にある木村養鶏の卵を使っています。	小 604 中 722	25.3 28.9
11水	ごはん、ほっけのてりやき ふきいため、トマト いものこじる、ぎゅうにゅう	ほっけ、さつまあげ とりにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん さといも さとう こめあぶら	こんにゃく、ごぼう、だいこん トマト、にんじん、ねぎ ふき、きくらげ	ふきは、これからが旬の山菜です。青森県は6月中ごろからになります。	小 610 中 726	30.7 33.5
12木	いろどりごはん かぼちゃオムレツ ブロッコリーごまサラダ やさいスープ、ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう たまご	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん はくさい、ブロッコリー、パセリ のざわな、かぼちゃ	彩りごはんは、乾燥の野沢菜、青じそ、しば漬けなどの混ぜごはんです。	小 609 中 738	23.7 28.0
13金	ごはん、とうふハンバーグ ほうれんそうのごまあえ にくじる、はっこうにゅう	とうふ ぶたにく はっこうにゅう とうふ、とりにく	いたふ、ごはん、さとう ごまあぶら、ごま	こんにゃく、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう、もやし またけ	発酵乳はいちご味です。 	小 630 中 749	25.1 28.5
16月	せわりコッペパン マカロニミートソース はるやさいのサラダ ポテトスープ、ぎゅうにゅう	だいち ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン、マカロニ じゃがいも、こめあぶら	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、トマト、にんじん にんにく、アスパラガス、しめじ パセリ	春野菜のキャベツとアスパラを使ってサラダを作ります。	小 632 中 769	26.1 31.0
17火	ごはん、たまごやき、ごまこんぶ、ぶたにくとだいこんのもの、はくさいとなめこのみそしる、ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう こんぶ、みそ、たまご	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	えだまめ、しょうが、だいこん にんじん、ねぎ、はくさい なめこ、ほうれんそう	たまごやきにはほうれん草が入っています。	小 603 中 717	25.7 29.2
18水	ごはん、ハムチーズフライ せんキャベツ、ミニトマト とりじる、りんごジュース	こうやどうふ とりにく みそ ハム、チーズ	ごはん こめあぶら りんごジュース	こんにゃく、キャベツ、ごぼう だいこん、ミニトマト、にんじん ねぎ	紙コップ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 636 中 742	19.2 22.1
19木	もちむぎウインナーカレー ふくじんづけ フルーツポンチ 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 さくらんぼゼリー	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	フルーツポンチのゼリーは、さくらんぼ味です。	小 801 中 980	22.4 26.0
20金	ごはん、さんまのおろしに、きりぼしだいこんのちゅうかあえ、キャベツのみそしる、ぎゅうにゅう	とうふ、とりにく ぎゅうにゅう、みそ さんま	ごはん ごま	キャベツ、きゅうり きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、えのきたけ	きりぼし大根の中華和えは、カミカミメニューです。よくかんでたべましょう。	小 622 中 732	24.4 27.3
23月	にくうどん、いかのてんぷら おろしあえ、ぎゅうにゅう シューチーズ	かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう いか	うどん さとう こめあぶら シューチーズ	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ ほししいたけ	デザートにシューチーズがつきます。	小 671 中 746	28.4 32.2
24火	ごはん、とりのてりやき やさいごまずあえ キャベツとたまごのスープ ぎゅうにゅう	かまぼこ 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	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし、パセリ	5月は新玉ねぎや、新じゃがが出回ります。	小 602 中 713	27.2 30.1
25水	ごはん、ぶたどん くきわかめサラダ ながいものみそしる ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、くきわかめ みそ	ごはん、でんぶん はるさめ、ながいも さとう、こめあぶら	こんにゃく、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、しめじ	こんにゃくは平川市日沼にある越後屋商店のものです。	小 612 中 744	26.0 30.5
26木	ごはん、たらのねぎみそやき ねりこみ、しらたまじる ぎゅうにゅう、ふりかけ	あぶらあげ、すけそうだら とりにく、ぎゅうにゅう	ごはん、しらたま さつまいも、でんぶん さとう、はいがふりかけ	こんにゃく、だいこん、にんじん ねぎ、ほししいたけ	ふりかけがつきます。「ねりこみ」は津軽の郷土料理です。	小 629 中 752	30.1 33.5
27金	ごはん、つくねハンバーグ アスパラサラダ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ツナ なると ぎゅうにゅう つくねハンバーグ	ごはん ワンタン	カリフラワー、チンゲンサイ にんじん、もやし、アスパラガス きくらげ	サラダのアスパラは青森県産です。5月が旬の野菜です。	小 610 中 712	25.1 26.9
30月	ごはん、チキンみそカツ コールスローサラダ ミートボールスープ ぎゅうにゅう	とりにく、みそ ハム ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり、だいこん たまねぎ、にんじん、みかん パセリ	朝ごはんをしっかりと食べよう。 	小 656 中 795	24.0 28.3
31火	ごはん、さばのにつけ かぶのうまに、わかたけじる ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ とりにく、ぎゅうにゅう わかめ、みそ、さば	ごはん でんぶん こめあぶら	かぶ、かぶのは ほそだけ にんじん ほししいたけ	ねまがり竹は、今が旬の山菜です。	小 659 中 767	29.5 33.0

※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	642	25.8
	中学校	768	29.5