



こんだてよていひょう

骨や歯を丈夫にする
食べ物を食べよう!



令和4年6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 水	ごはん、にくだんご だいこんナムル とんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご、ぶたにく みそ	ごはん、ごま じゃがいも	だいこん、ほうれんそう、しょうが にんじん、はくさい、ねぎ ごぼう、こんにゃく	肉団子は小学校ひとり2 こ、中学校ひとり3こで す。	小 626 中 788	31.4 39.5
2 木	ごはん、えびにらまんじゅう チンジャオロースー もずくスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびにらまんじゅう ぶたにく、とうふ、たまご もずく	ごはん、こめサラダあぶら さとう、ごまあぶら でんぶん	しょうが、ピーマン、パプリカ たけのこ、にんじん ほししいたけ、ねぎ	えびにらまんじゅうは、小 学校ひとり1こ、中学校ひ とり2こです。	小 591 中 765	26.5 33.2
3 金	ごはん、いわしのうめに からししょうゆあえ かしわじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いわし、ツナ、とりにく みそ	ごはん、さとう、さといも	ほうれんそう、もやし、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	梅が旬の季節です。魚のく さを消しておいしくして くれます。	小 617 中 734	31.2 35.3
6 月	みそラーメン のりしおポテトコロッケ カリフラワーとアスパラのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、みそ あおのり	ちゅうかめん こめサラダあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、もやし にんじん、とうもろこし、ねぎ、メンマ きくらげ、アスパラガス カリフラワー、キャベツ	ラーメンの汁は塩分が多い ので、全部飲まないで残す ようにしましょう。	小 673 中 781	27.4 31.9
7 火	まいだげごはん、スコッチエッグ ほそだけのいためもの すましじる、ぎゅうにゅう むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、たまご ぶたにく、とうふ あぶらあげ、かまぼこ	ごはん むらさきいも さとう、きざみふ	まいだげ、ほそだけ、こんにゃく にんじん、みつば	6月4日から10日まで、歯 と口の健康習慣です。よく かんで食べることを意識し ましょう。	小 638 中 757	29.4 33.3
8 水	ごはん、ごまてりやきチキン ポテトサラダ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、ハム あぶらあげ、みそ	ごはん、ごま こめサラダあぶら じゃがいも、さとう ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、はくさい ねぎ、えのきたけ、ごぼう	ごまの成分「ゴマリグナ ン」は美肌や代謝の活性化 にもよいとされています。	小 640 中 764	25.8 28.8
9 木	ポークカレー ふくじんづけ フルーツあんぱんプリン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら、セリー あんぱんプリン	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、ふくじんづけ	ゆっくりよくかんで、味 わって食べましょう。	小 721 中 878	22.4 26.3
10 金	ごはん、チキンのチーズやき ちゅうかえだまめサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、チーズ ウインナー	ごはん、じゃがいも ごま	もやし、えだまめ、だいこん キャベツ、にんじん、パセリ	【食育月間】 今月は平川市産や青森県産 の食材をたくさん使って給 食を作ります。	小 617 中 729	24.8 27.4
13 月	フィッシュバーガー イタリアンサラダ、コーンポタージュ はっこうにゅう(ブルーベリー) タルタルソース	はっこうにゅう ぎゅうにゅう、たら なまクリーム	こめこパン こめサラダあぶら バター、オリーブあぶら タルタルソース	キャベツ、プロックリー、とうもろこし パセリ、たまねぎ	米粉パンにたらフライとタ ルタルソースをはさんで食 べましょう。	小 770 中 989	28.3 35.4
14 火	ごはん、あかうおのしおこうじやき にくじゃがに とりだんごのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あかう ぶたにく、とりにく、みそ	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、はくさい ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ	塩こうじは、魚にうま味を 与えおいしくしてくれる調 味料です。	小 631 中 758	33.3 37.7
15 水	ごはん、てりやきハンバーグ カリフラワーときゅうりのサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ、とりにく	ごはん、でんぶん	カリフラワー、きゅうり とうもろこし、はくさい、パセリ たまねぎ、にんじん	中学生のみなさんはもうす ぐ中体連です。しっかり食 べて自分の力を発揮しま しょう。	小 615 中 722	25.8 28.6
16 木	ごはん、ぶたのしょうがやき マカロニサラダ かぶのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ハム あぶらあげ、みそ	ごはん、マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、かぶ、だいこんば ぶなしめじ、にんじん、ねぎ	かぶは平川市産です。	小 642 中 758	26.5 29.6
17 金	いりこなめし ごもくあつやきたまご ごまあえ、せんべいじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご、とりにく しらす	ごはん、ごま おつゆせんべい	ほうれんそう、もやし、にんじん ごぼう、キャベツ ぶなしめじ、だいこんば	せんべい汁は南部地方の郷 土料理です。とても人気 がある料理です。	小 688 中 814	29.1 32.7
20 月	さんさいなめこうどん ごぼういりかきあげ やさいのごますあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、なると あぶらあげ、かにかまぼこ	うどん、さとう ごまあぶら、ごま かきあげ	なめこ、にんじん、ほししいたけ ねぎ、ごぼう、もやし、ほうれんそう わらび、みずな、えのきたけ うどん、たけのこ	かきあげには、青森県産の ごぼうが入っています。	小 540 中 621	27.7 32.1
21 火	ごはん、いかフライ ひじきのいために えびだんごじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、いか ちくわ、だいず えびボール、とうふ ひじき、みそ	ごはん こめサラダあぶら さとう	にんじん、こんにゃく、えだまめ キャベツ、ねぎ、だいこんば	卓上ソースがつきます。	小 640 中 756	28.5 32.3
22 水	ごはん バラやき ごぼうサラダ、チンゲンサイスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく なると、とうふ	ごはん、こめサラダあぶら マヨネーズ	たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、ごぼう、きゅうり にんじん、チンゲンサイ、ねぎ ほししいたけ	今日のバラやきはぶた肉を 使って作りました。南部地 方のご当地グルメの一品で す。	小 626 中 764	23.9 28.0
23 木	ごはん、さばのしおやき 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、おこめのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく、ほたて、とうふ みそ、さば	ごはん、ながいも、さとう でんぶん、こめサラダあぶら おこめのムース	にんにく、にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく、ねぎ	【ふるさと産品給食の日】 平川市や青森県でとれたも のをたくさん使って作った 給食の日です。	小 749 中 876	40.3 44.9
24 金	ごはん ぎょうざ ナムル、マーボドウフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぎょうざ、とうふ ぶたにく	ごはん、ごま こめサラダあぶら でんぶん	もやし、きゅうり、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ	ぎょうざはひとり2こで す。青森県産のぶた肉を 使ったぎょうざです。	小 725 中 862	33.1 38.3
27 月	ごはん、いがメンチ はるさめサラダ おやこに、ぎゅうにゅう あじつきのり	ぎゅうにゅう いか、ハム、とりにく たまご、こうやどろふ のり	ごはん はるさめ、さとう ごま	きゅうり、たまねぎ、こんにゃく たけのこ、グリーンピース	いがめんちは、小学校ひ とり1こ、中学校ひとり2こ です。津軽地方の郷土料理 です。	小 637 中 824	30.6 37.7
28 火	ごはん、とりのてりやき アスパラとだけきみのサラダ ミニトマト、せんぎりじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ みそ、ツナ	ごはん、ごま	だけきみ、アスパラガス ミニトマト、キャベツ、にんじん ねぎ、きりぼしだいこん	ミニトマトはひとり2こで す。	小 617 中 734	24.7 27.7
29 水	だいずいりキーマカレー なまやさいサラダ ふくじんづけ りんごジュース	とりにく、だいず ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら りんごジュース	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、レタス、きゅうり ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきま す。サラダのレタスは平川 市産です。	小 676 中 844	16.7 20.8
30 木	ごはん、あじフライ みずのいためもの だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	あじ、ぶたにく、あぶらあげ みそ、わかめ ぎゅうにゅう	ごはん、こめサラダあぶら さとう	みず、こんにゃく、にんじん だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	卓上ソースがつきます。	小 611 中 716	30.2 33.1

※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	650	28.1
	中学校	783	32.5