



# こんだてよていひょう

暑さに負けない  
食事をしよう



令和4年7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金	ごはん、たまごやき きゅうりのすのもの にくじる、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、わかめ たまご	いたふ、ごはん、さとう ごまあぶら、ごま	こんにやく、きゅうり、にんじん ねぎ、はくさい、まいたけ	今月は、キャベツ、はくさい、 にんじん、だいこん、 レタスが平川市産です。	小 645 中 757	26.0 29.3
4月	しおラーメン、ぼうぎョウザ カリフラワーサラダ ミニトマト、ぎゅうにゅう	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 ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、ミニトマト にんじん、ねぎ、はくさい アスパラガス、きくらげ	ミニトマトは平川市館田に ある古川さんの農場のもの です。ひとり2コです。	小 639 中 743	31.4 36.4
5火	ごはん、チキンステーキ キャベツとツナのサラダ 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 とりにく	ごはん でんぶん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、にら、にんじん	みそかきたま汁の卵は、平 川市小杉にある木村ファーム のものです。	小 628 中 746	27.2 30.5
6水	ごはん、ほっけのしおやき くきわかめサラダ どさんこじる、ぎゅうにゅう	ほっけ、ぶたにく ぎゅうにゅう、くきわかめ みそ	ごはん、じゃがいも はるさめ、ごまあぶら バター、ごま	しょうが、たまねぎ とうもろこし、にんじん にんにく、ねぎ	どさんこ汁のどさんことは 「北海道生まれ」という意 味です。	小 600 中 714	28.0 30.8
7木	しそごはん、ほしのメンチカツ、 せんキャベツ、すましじ る、ぎゅうにゅう、たなばた ゼリー	とうふ、かまぼこ ぎゅうにゅう、わかめ メンチカツ	やきふ ごはん こめあぶら パインゼリー	キャベツ みつば しそ	今日は「七夕」にちなんだ 献立です。すまし汁を天の 川に見たてました。	小 638 中 765	21.9 25.4
8金	ごはん、あかうおのさいきょう やき、きりぼしだいこんの ちゅうかあえ、とんじる、ぎ ゅうにゅう	こうやどうふ、あかうお とりにく、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ	ごはん じゃがいも ごま	きゅうり、ごぼう、しょうが きりぼしだいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、はくさい	切り干し大根の中華和え は、カミカミメニューで す。	小 607 中 729	31.6 35.4
11月	コーンピラフ、トマトソース グラタン、たまごサラダ、か ぶのシチュー、りんごジュース	いんげんまめ とりにく たまご	ごはん バター りんごジュース マヨネーズ	かぶ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、しめじ なす、トマト、かぶのは とうもろこし、グリーンピース	グラタンのトマト、シチュー のかぶ、りんごジュースは 平川市産です。	小 653 中 796	19.2 23.5
12火	ごはん、さばのしょうがに ぶたキムチいため もやしのみそじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、こうやどうふ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、さば	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、もやし はくさい	キムチは韓国生まれの漬物 です。豚肉と一緒に炒めま した。	小 665 中 780	31.3 35.1
13水	ごはん、クリスピーチキン コールスローサラダ だいこんのみそじる ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ、ハム ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん	キャベツ、きゅうり、だいこん だいこん、にんじん、みかん えのきたけ	コールスローサラダには、 彩りにみかんの缶づめが入 っています。	小 619 中 729	23.6 26.2
14木	なつやさいカレー ふくじんづけ グリーンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん オリーブあぶら	かぼちゃ、きゅうり、しょうが たまねぎ、なす、にんじん にんにく、レタス、ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきま す。	小 744 中 902	25.0 27.9
15金	ひやしこめこめん ポークカツ やさいごまずあえ ぎゅうにゅう、チーズドック	かまぼこ かにかまぼこ ぶたにく	こめこうどん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま、チーズドック	はくさい ほうれんそう	ポークカツは中学校は2コ です。チーズドックがつき ます。	小 644 中 818	24.5 30.9
19火	ごはん、ぶたどん マカロニサラダ とうふのみそじる はっこうにゅう	とうふ、ぶたにく はっこうにゅう、わかめ みそ	マカロニ、いたふ、ごはん でんぶん、さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	こんにやく、きゅうり、しょうが たまねぎ、とうもろこし にんじん、ねぎ、しめじ	発酵乳はマスカット味で す。	小 605 中 752	24.5 29.2
20水	ごはん、チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	だいた、とりにく ベーコン、ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ、チーズ	マカロニ、ごはん じゃがいも、さとう オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり、セロリ たまねぎ、トマト、にんじん にんにく、ブロッコリー、パセリ	ミネストローネはイタリア の家庭料理で、トマトを使 ったスープです。	小 637 中 787	28.5 34.3
21木	ごはん、かぼちゃミートフライ、 えだまめちゅうかサラダ、ミニマ ト、たまごスープ、ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごまあぶら ごま	えだまめ、ミニトマト、にんじん ねぎ、はくさい、もやし きくらげ、かぼちゃ	ミニトマトはひとり2コで す。	小 662 中 766	20.3 22.8

## 8月

24水	なつやさいチキンカレー ふくじんづけ メロン ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん オリーブあぶら	かぼちゃ、しょうが、たまねぎ なす、にんじん、にんにく メロン、ふくじんづけ	メロンはつがりあんメロン の予定です。	小 787 中 949	23.9 27.7
25木	ごはん、えびあげぎょうぎ チンジャオロースー こんぶのスープ ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、こんぶ えびぎょうぎ	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	しょうが、たけのこ、にんじん ねぎ、ピーマン、パプリカ しめじ	えび揚げぎょうぎは、小学 校2コ、中学校3コです。	小 635 中 806	24.9 29.8
26金	たきこみチャーハン だけきみオムレツ はるさめちゅうかサラダ つくねスープ、ぎゅうにゅう	とりにく ハム ぎゅうにゅう たまご	ごはん はるさめ	えだまめ、きゅうり、だいこん チンゲンサイ、だけきみ れんこん、にんじん、たけのこ	岩木山のだけ地区でとれる 「だけきみ」が入ったオム レツです。	小 615 中 737	23.1 25.8
29月	ごはん、あじのさっぱり みずのいためもの、とんじる ぎゅうにゅう	こうやどうふ、さつまあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、あじ	ごはん、じゃがいも さとう、こめあぶら、ごま	こんにやく、ごぼう、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、みず	「みず」は山菜の一種で、 夏においしく食べられま す。	小 601 中 713	31.1 34.3
30火	わかめごはん、えだまめコロ ツケ、ブロッコリーごまサラ ダ、キャベツとたまごのスー プ、オレンジジュース	とりにく たまご わかめ	ごはん、でんぶん、こめあ ぶら、オレンジジュース、 ノンエッグマヨネーズ、ご ま、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、パセリ えだまめ	スープの卵は平川市産で す。	小 612 中 781	17.0 20.8
31水	ごはん、ぶたのみそやき きゅうりのすのもの だいこんのみそじる 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 さとう ごまあぶら ごま	きゅうり、だいこん、だいこん にんじん、えのきたけ	酢には疲れた体を回復させ る働きがあります。	小 622 中 728	26.7 29.0

※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	644	25.5
	中学校	777	29.3