



こんだてよていひょう

栄養バランスのよい
食事をしよう！



令和4年9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 木	 れいとうコッペパン マカロニミートソース りんご、オクラのスープ ブルーベリージャム、はっこうにゅう	はっこうにゅう ぶたにく、だいず、ベーコン	コッペパン、マカロニ オリーブあぶら、はるさめ ごまあぶら、ジャム	たまねぎ、トマト、にんにく りんご（平川市産） オクラ、にんじん、はくさい	ジャムがつきます。りんごはスイートメロディという品種の予定です。はっこう乳はプレーン味です。	小 604 中 704	21.2 24.8
2 金	 ごはん、さばのしおやき ひじきのいりに なめこじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば、ちくわ、だいず とうふ、みそ、ひじき	ごはん、こめあぶら さとう	にんじん、こんにゃく、えだまめ だいこん、なめこ、ねぎ	なめこは青森県産です。	小 613 中 722	31.4 34.4
5 月	 かきあげうどん （やさいかきあげ） はなやさいとツナのサラダ おこめのももタルト、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かまぼこ、とりにく ツナ	うどん ノンエッグマヨネーズ ごま、タルト	ごぼう、にんじん、ねぎ、ほししいたけ ブロッコリー、カリフラワー たまねぎ	うどんにかきあげを入れて食べましょう。お米のももタルトがつきます。	小 706 中 793	28.7 33.0
6 火	 いりこなめし ほしがたコロッケ ミニトマト えびだんごじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびだんご、とうふ しらす、みそ	ごはん、じゃがいも こめあぶら	ミニトマト、キャベツ、ねぎ にんじん、だいこん	卓上ソースがつきます。ミニトマトはひとり2こです。	小 638 中 747	23.2 26.5
7 水	 ごはん ビビンバ、たまごサラダ ワタンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご、なると マヨネーズ ワタソ	ごはん、こめあぶら ごま、ごまあぶら マヨネーズ ワタソ	にんにく、しょうが、だいずもやし にんじん、にら、ぜんまい ブロッコリー、メンマ、はくさい、ねぎ	ごはんにはビビンバの具をのせて食べるとごはんが進みます。	小 628 中 767	25.6 30.1
8 木	 チキンカレー なまやさいサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん、じゃがいも バター、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきます。	小 697 中 857	23.8 28.1
9 金	 くりごはん さんまのかんろに ごまあえ、すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さんま、とうふ、あぶらあげ かまぼこ、わかめ	ごはん、ごま、くり きざみふ	ほうれんそう、もやし、みつば	明日の十五夜にちなんで、今日はくりごはんです。	小 659 中 781	26.9 30.2
12 月	 ごはん ケチャップにくだんご マカロニサラダ、やさいスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご、ハム	ごはん、マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ごまあぶら	きゅうり、はくさい、ぶなしめじ にんじん、きくらげ	肉団子は小学校ひとり2こ、中学校ひとり3こです。	小 620 中 781	23.7 30.1
13 火	 ごはん さけのしおやき にくじゃがに せんぎりじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ、ぶたにく あぶらあげ、みそ こんぶ	ごはん、さとう じゃがいも	こんにゃく、たまねぎ、にんじん いんげん、しょうが、キャベツ ねぎ、きりぼしだいこん	じゃがいもは、苗生松みどり会の方々が育てたものです。感謝していただきましょう。	小 609 中 723	30.4 33.8
14 水	 ごはん チキンみそカツ きんぴらごぼう たまごスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご とりにく、とうふ	ごはん、こめあぶら さとう、ごまあぶら、ごま でんぶん	ごぼう、にんじん、こんにゃく キャベツ、ねぎ、きくらげ	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 666 中 782	28.3 31.6
15 木	 ごはん あおじそいりとりつくね コールスローサラダ じゃがいものみそしる、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、じゃがいも	あおじそ、キャベツ、きゅうり みかん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	今月の平川市産は、はくさい、キャベツ、にんじんです。	小 623 中 735	24.7 27.6
16 金	 ごはん あかうおのさいきょうみそやき アスパラとカリフラワーのサラダ さつまじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお、とりにく こうやどうふ、あぶらあげ	ごはん、さつまいも でんぶん、さとう	アスパラガス、カリフラワー、たけのこ にんじん、ねぎ	食事のマナーを守り、楽しい給食時間にしましょう。	小 621 中 746	29.2 32.6
20 火	 ごはん ウインナー、ねぎいりたまごやき だいこんのそぼろに キャベツのみそしる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー、たまご とりにく、とうふ みそ	ごはん、さとう でんぶん、こめあぶら	だいこん、えだまめ、キャベツ えのきたけ、ねぎ、にんじん	ウインナーはひとり2本です。	小 654 中 825	27.2 32.6
21 水	 ごはん はるまき、ナムル ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン	ごはん、こめあぶら ごま、じゃがいも	もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、ほししいたけ	春巻きは中国料理です。いろいろな具を巻いてあげた料理です。	小 670 中 780	17.9 20.3
22 木	 ごはん とりのてりやき ポテトサラダ、こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、ハム あつあげ、みそ	ごはん、じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、こまつな、まいたけ ねぎ、にんじん	こまつなは、貧血を予防する「鉄分」がたくさん含まれています。	小 655 中 782	23.4 26.2
26 月	 しょうゆラーメン だけきみコロッケ りんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると	ちゅうかめん こめあぶら	メンマ、にんじん、ねぎ、はくさい だけきみ、りんご	りんごは平川市広船産の「つがる」の予定です。	小 652 中 747	27.1 31.4
27 火	 ぶたどん ごぶづけ にらたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご、とうふ くきわかめ、みそ	ごはん、こめあぶら でんぶん	たまねぎ、こんにゃく、ピーマン しょうが、だいこん、きゅうり にら、ほししいたけ、ねぎ、にんじん	食器を持って、ひじをつかないで食べましょう。	小 592 中 723	27.7 32.5
28 水	 ごはん えびシュウマイ はるさめのちゅうかいため やさいつみれじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびシュウマイ ぶたにく、たらつみれ あぶらあげ	ごはん、はるさめ ごまあぶら、こめあぶら	たけのこ、にんじん、たまねぎ きくらげ、はくさい、ほうれんそう ねぎ	えびシュウマイはひとり2こです。	小 608 中 722	24.4 27.5
29 木	 ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん、オリーブあぶら じゃがいも、ぶどうゼリー	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが もも、りんご、みかん、パイ 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 751 中 923	22.5 26.5
30 金	 いろどりごはん ベーコンたまごやき いそあえ みそおでん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン、たまご、のり ちくわ、さつまあげ、こんぶ がんもどき、みそ	ごはん	ほうれんそう、キャベツ、こんにゃく だいこん、にんじん、しょうが のざわな	にがてな食べものでも一口は挑戦しましょう。	小 593 中 706	24.2 27.4

※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	643	25.6
	中学校	767	29.3