



こんだてよていひょう

元気な体を作る



令和5年10月分

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 g
2月	いろいろごはん、えだまめコロケ、キャベツとコーンのサラダ、かぶのコンソメスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こめあぶら コロケ	かぶ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、マッシュルーム、パセリ、のぎわな、えだまめ、かぶのは	今月のキャベツ、かぶ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、じゃがいもは平川市産です。	小 580 中 738	21.0 25.6
3火	やきそば オムレツ ながいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、みそ、たまご	ちゅうかめん ながいも こめあぶら	キャベツ、ごぼう、だいこん、だいこん、たまねぎ、にんじん	オムレツは焼きそばと同じカレー皿に盛り付けます。	小 600 中 730	26.3 30.4
4水	ごはん、ぼうぎょうざ、きりぼしだいこんのちゅうかあえ、はるさめスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ	ごはん はるさめ ごま	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい	ぼうぎょうざは、小学校1コ、中学校2コです。	小 551 中 738	19.0 24.5
5木	ごはん、かしわどん りんご (トキ) じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ あぶらあげ、とりにく わかめ、みそ	いたふ、ごはん、でんぶん じゃがいも、さとう こめあぶら	こんにやく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、りんご、しいたけ	りんごは広船産です。かしわ丼の「かしわ」はとり肉のことです。	小 587 中 711	25.4 29.8
6金	ごはん、メバルのてりやき ブロッコリーツナサラダ せんべいじる はっこうにゅう	ツナ、メバル、とりにく はっこうにゅう、	ごはん せんべい ごまあぶら ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、しめじ	はっこうにゅうはブルーベリー一味です。	小 601 中 726	26.5 30.0
10火	ポークカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう オリーブあぶら	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	フルーツヨーグルトには平川市産のりんごスライスが入っています。	小 734 中 890	24.1 27.6
11水	ごはん、すきやきコロケ おひたし、みそかきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ かつおぶし、たまご、みそ	ごはん でんぶん こめあぶら コロケ	たまねぎ、にら、にんじん、はくさい、ほうれんそう	すき焼きコロケは、小学校1コ、中学校2コです。	小 617 中 812	21.6 27.2
12木	ごはん、チキンフィレオ ぶたキムチいため こんさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ こうやどうふ、ぶたにく みそ、とりにく	ごはん さとう こめあぶら	キャベツ、ごぼう、しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、だいずもやし、はくさい	フィレオとは、フランス語の「切り身」という言葉が由来のようです。	小 575 中 704	29.2 34.9
13金	ごはん、にくシューマイ ねりこみ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ にくシューマイ	いたふ、ごはん さつまいも、でんぶん さとう	こんにやく、にんじん、ねぎ、はくさい、しいたけ	肉シューマイはひとり2コです。ねりこみは津軽の郷土料です。	小 621 中 727	21.0 23.2
16月	とりしおラーメン じゃがバター りんご (ひろさきふじ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なると とりにく	ちゅうかめん じゃがいも バター	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、はくさい、りんご、きくらげ	りんごは広船産の「ひろさきふじ」の予定です。	小 584 中 690	23.3 27.1
17火	ごはん、さんまのおろしにくきわかめサラダ なめことこまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、くきわかめ みそ、さんま	ごはん はるさめ	きゅうり、こまつな、だいこん、ねぎ、なめこ	さんまは漢字で「秋刀魚」と書く、秋が旬の魚です。	小 605 中 715	22.9 25.2
18水	ごはん、たまごやき ほうれんそうのごまあえ しらたまじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん、しらたま、さとう ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、しいたけ	白玉がのどにつまらないように、よくかんで食べましょう。	小 640 中 752	24.0 27.4
19木	ごはん、チーズハンバーグ コールスローサラダ だいこんのポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ、チーズ	ごはん じゃがいも	キャベツ、きゅうり、だいこん、だいこん、たまねぎ、にんじん、みかん、パセリ	ポトフとは、フランス生まれの煮込み料理のことです。	小 639 中 749	25.1 27.8
20金	ごはん、あげごぼうぎょうざ だいこんのそぼろに いものこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぎょうざ	ごはん、さといも でんぶん、さとう こめあぶら	グリーンピース、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい	ごぼうぎょうざは、小学校2コ、中学校3コです。ごぼうは青森県産です。	小 573 中 725	22.1 26.7
23月	こめこパン、ポークウインナー、ナポリタン、キャベツとたまごのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご	こめこパン スパゲティ でんぶん オリーブあぶら	カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、パセリ	ウインナーは小学校2本、中学校3本です。	小 668 中 904	23.8 29.7
24火	ごはん、まるぎょうざ だいこんナムル マーボーどうふ りんごジュース	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごま りんごジュース	しょうが、だいこん、たけのこ、にんにく、ねぎ、ほうれんそう	ぎょうざは小学校1コ、中学校2コです。紙コップがつきます。	小 615 中 802	18.9 24.7
25水	ごはん、なっとう からししょうゆあえ びびーパインかん べそおでん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、なっとう がんもどき、ちくわ さつまあげ、ハム、こんぶ みそ	ごはん	こんにやく、しょうが、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、パイン	なっとうは平川市産です。パインは小学校1枚、中学校2枚です。	小 587 中 730	27.3 32.1
26木	ごはん、やさいにくだんご マカロニサラダ キャベツのみそしる ヨーグルト	あつあげ ヨーグルト みそ にくだんご	マカロニ ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、しめじ	肉団子はひとり2コです。	小 637 中 763	17.3 19.8
27金	くりごはん さばのしょうがに、いそあえ すましじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、かまぼこ さば、のり、わかめ	いたふ ごはん くり ごま	にんじん、はくさい、みつば	今日は十五夜メニューです。	小 655 中 785	24.3 27.2
30月	きつねうどん くりのコロッケ だいこんサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ツナ、なると、とりにく	うどん こめあぶら じゃがいも、くり、さつまいも	きゅうり、ごぼう、だいこん、とうもろこし、にんじん、ねぎ、わらび、しいたけ	きつねうどんの油あげは、調理員さんが三角形に手切りをします。	小 584 中 720	23.1 27.0
31火	ハッシュドポーク なまやさしいサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎ 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、しめじ	卓上ドレッシングがつきます。もち麦入りのごはんです。	小 646 中 800	22.8 26.6

※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	614	23.2
	中学校	757	27.3